Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№12 (592) 2019

НА ПУПОК МЕДНЫЙ ПЯТАК

стр. 29

О кошках: ближе к телу

стр. 2

Много «я» — это депрессия

стр. 6

Зачем ходить на четвереньках

стр. 6

Любовные качели зависят от гормонов

www.aybolit.ru

Сенсация

...И никаких признаков шизофрении

Галлюцинации у жителя Японии Н. начались на 24-м году жизни. Ему казалось, что мысли утекают из его головы и их могут видеть другие люди.

А при просмотре фильмов ему мерещилось, что актеры подают ему тайные знаки, пытаясь вступить в контакт. Он стал нервным, раздражительным, потерял сон. Психиатр Цуёси Мияока диагностировал у Н. параноидальную шизофрению и прописал курс нейролептиков. Однако лекарства не помогали. Год спустя состояние пациента ухудшилось. Он стал быстро уставать, задыхаться. У него начались приступы лихорадки. Очередное обследование показало, что у Н. острый миелоидный лейкоз. Чтобы спасти ему жизнь, была необходима пересадка костного мозга. Донора нашли. Трансплантация прошла успешно. Тут-то и произошло чудо: у мужчины исчезли галлюцинации, а вместе с ними и ощущение тревожности. Его шизофрения полностью пропала. Поначалу врачи думали, что это временно. Но прошло уже несколько лет, а у пациента нет никаких признаков шизофрении несмотря на то, что он больше не принимает таблетки.

Пересадка костного мозга фактически перезагружает иммунную систему больного. Химиотерапия уничтожила старые лимфоциты, а новые сформировались уже в донорском органе. Впрочем, есть и обратный случай. В Нидерландах больному лейкемией пересадили костный мозг от брата, у которого была шизофрения. Пациента удалось вылечить от рака, но у него также развилась шизофрения.

ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА И УДИВИТЕЛЬНА. А ЧТО ГЛАЗ ДЕРГАЕТСЯ... ТАК ЭТО ОТ УДИВЛЕНИЯ!

Полезно знать

● Крапива поможет при ушибе. Нарвите макушек крапивы и набейте ими не очень плотно бутылку. Залейте доверху самогоном или водкой и настаивайте 2 недели в тепле. Марлю, смоченную в этой настойке, прикладывайте к больному месту.

● Повысить давление поможет смесь сока моркови и шпината (в соотношении 2:1). Нужно выпивать по 1 стакану смеси 3 раза в день перед едой. Обычно курс лечения составляет неделю. Проводить такой курс лечения надо раз в 1-2 месяца.

● Настой яблоневого цвета от гастрита и язвы желудка. Залейте 1 ст. ложку сухих измельченных цветков яблони 1 стаканом крутого кипятка. Настаивайте, укутав, 40 минут, процедите. Принимайте настой по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Вскоре почувствуете себя лучше.

Новости

У ВЫСОКИХ РЕЖЕ БЫВАЮТ ИНФАРКТЫ

Мужчины невысокого роста часто добиваются больших успехов в карьере. Что именно заставляет их стремиться к власти? Коротышки начинают казаться себе выше ростом, когда их повышают по службе. Как показали исследования, высокие мужчины имеют большую заработную плату, в 1,5 раза реже страдают от инфарктов, инсультов и других проблем с сердцем и сосудами. Так что желание низкорослых подрасти естественно.

ВСЕГО ТРИ ПИХТЫ — ЛЕКАРСТВО ОТ РАКА

Бешаньзунская пихта находится на грани полного исчезновения. Все три таких дерева растут в Китае. Вырубка лесов, наводнения и оползни почти не оставляют им шансов. Ученые всеми силами пытаются защитить эти деревья. Недавно стало известно, что в них содержится вещество, которое спасет человечество от рака.

НОВОЕ СРЕДСТВО ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Новое нестероидное противовоспалительное средство от остеоартроза изобрели ученые Пермского университета. Оно не дает побочных эффектов, например образования язв на слизистых оболочках желудочно-кишечного тракта. Сейчас ученые проверяют препарат на токсичность и канцерогенность.

Сам себе доктор

Сода тоже лекарство

■ **От кашля** спасает такой напиток. Разводят 1 чайн. ложку соды в стакане горячего молока и выпивают на ночь.

■ **При бронхите** помогают ингаляции с содовым раствором. В чайник с 1 л воды добавьте 1 ст. ложку соды. Когда вода закипит, наденьте на носик чайника бумажную трубку и 10-15 минут подышите паром.

■ **От насморка** растворите соду на кончике ножа в 2 чайн. ложках теплой воды и закапывайте в нос 2-3 раза в день.

■ **При рвоте и поносе** разведите по 1 чайн. ложке соды и соли в 1 л воды. Принимайте по 1 ст. ложке 5 раз в день, чтобы восполнить потерю жидкости.

■ **При укусах насекомых** разведите 1 чайн. ложку соды в стакане прохладной воды и протрите тело. Сода нейтрализует кислую среду, в которой размножаются бактерии, и снимает зуд.

Е. М. Леденева, Тверская обл.

Люди и звери **Намотай на ус**

О кошках: ближе к телу

ШОТЛАНДСКИЕ УЧЕНЫЕ УСТАНОВИЛИ СВЯЗЬ МЕЖДУ ЗДОРОВЬЕМ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ И НАЛИЧИЕМ В ДОМЕ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ.

Кошки продлевают жизнь мужчинам

Хозяева кошек в пять раз реже становятся жертвами инфарктов и инсультов, чем те, кто не держит питомцев, и на 10% реже, чем владельцы собак. Что интересно, кошки продлевают жизнь мужчинам! Во всяком случае среди доживших до 85 лет 70% всегда держали дома усатых-полосатых. Матроскины четко угадывают самочувствие хозяина. Кардиолог Тамара Огиева рассказывала: «У меня был пациент после шунтирования. Когда его выписали из больницы домой, его кошка Мила так и норовила забраться ему на грудь и ложилась прямо на место послеоперационного шва. Причем очень аккуратно, чтобы было не больно, а скорее приятно». Каким-то образом кошка Мила чувствовала, где именно болит, и старалась помочь человеку. Правда, на этот счет у некоторых врачей есть и другое мнение. Мол, больное, воспаленное место имеет более высокую температуру, и кошка устраивается поближе к теплу.

Спокойнее на душе

В Германии, Финляндии, Швеции принято держать усатых-полосатых «медбратьев» в домах престарелых и реабилитационных центрах, где люди восстанавливаются после травм и операций. Котеек даже специально обучают для общения с больными. Психологи утверждают, что кошки больше всего подходят для дружбы с человеком. Они — прекрасные компаньоны для одиноких людей. Кошки способны развеять грусть и печаль своей лаской и нежным мурлыканьем. Согласитесь, когда кто-то дружелюбно и преданно трется головой о вашу руку или ногу, настроение моментально улучшается.

Реже болят суставы

Кошки — это ходячая физиотерапевтическая машина! Ученые обратили внимание, что коты мурлыкают не только в минуты удовольствия. Это урчание раздается также, когда кошка болеет или испытывает страх. 44 представителя семейства кошачьих, в том числе гепарды и пумы, «мурлыкают» в диапазоне от 20 до 140 Гц. А домашние кошки — в диапазоне от 25 до 50 Гц. Именно вибрация в этом диапазоне увеличивает плотность костной ткани, снимает боль при повреждении сухожилий и мышц. На этом принципе работают многие медицинские аппараты.

Ниже давление

Кардиологи утверждают, что поглаживание кошачьей шерстки снижает артериальное давление. Происходит это за счет снятия статического электричества и, как следствие, снятия напряжения. Ведь повышение артериального давления часто возникает из-за перенапряжения и спазмов сосудов.

Исследования показали, что дети, страдающие аутизмом, легко обращаются со своим питомцем. Это облегчает им взаимодействие с людьми. А еще дети разговаривают со своим пушистым другом, жалуются, когда их что-то беспокоит. Кошка — это отличный психотерапевт для взволнованного или напуганного ребенка. Она будет сидеть рядом или лежать, чтобы успокоить...

Сестра с детства мучилась головными болями

Врачи ставили ей диагноз сужение сосудов головного мозга. Никакие таблетки не помогали. И тут как-то встретились, и она радостно сообщает, что нашла отличное народное средство от головной боли. После первого приема этого снадобья голова перестала болеть. С тех пор прошло 3 месяца, но голова не болела ни разу. Я выпросила рецепт и хочу поделиться им с вами, дорогие читатели «Айболита». Возьмите по 100 мл аптечных настоек валерианы, пустырника, боярышника, эвкалипта. Добавьте по 50 мл настоек мяты перечной и гвоздики. Также добавьте 10 гвоздичек (пряность), 1 ст. ложку меда и 1 пакетик имбиря (10 г). Слейте в стеклянную бутылку темного цвета и настаивайте 25 дней, периодически встряхивая. Процедите, отлейте часть в пузырек с дозатором. Принимайте по 25 капель 2 раза в день — утром и вечером.

И. Н. Емельянова, Комсомольск-на-Амуре

Пригодится

■ ПРИ ПОЧЕЧНО-КАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ ЗАПОЛНИТЕ БУТЫЛКУ ЯГОДАМИ ЗЕМЛЯНИКИ. ЗАЛЕЙТЕ ДОВЕРХУ ВОДКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ В ТЕМНОМ МЕСТЕ 40 ДНЕЙ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ УТРОМ НАТОЩАК.

■ У ВАС БРОНХИТ? НАТРИТЕ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ КОРЕНЬ ХРЕНА И СМЕШАЙТЕ ЕГО С МЕДОМ В СООТНОШЕНИИ 4:5. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ ДО ЕДЫ.

Про сосуды

100 000 км — такова протяженность всех кровеносных сосудов в человеческом организме. Существует три основных типа сосудов, и у каждой группы свои задачи, свои проблемы и заболевания.

АРТЕРИИ

По этим сосудам кровь движется от сердца. В основном они несут артериальную кровь. Но в малом круге кровообращения ее сменяет насыщенная углекислым газом венозная кровь. Ее путь — от сердца к легким. Стенки артерий толстые, в них много мышечных и эластичных волокон. Благодаря этому после прохождения большой порции крови, вытолкнутой сердцем, стенки быстро восстанавливают свою форму. Если возникают проблемы с тонусом артерий, развивается гипертония или гипотония. Образование бляшек внутри сосудов приводит к атеросклерозу. А воспаление стенок сосудов, вызванное инфекцией или курением, называется васкулитом (он же артериит или ангиит).

ВЕНЫ

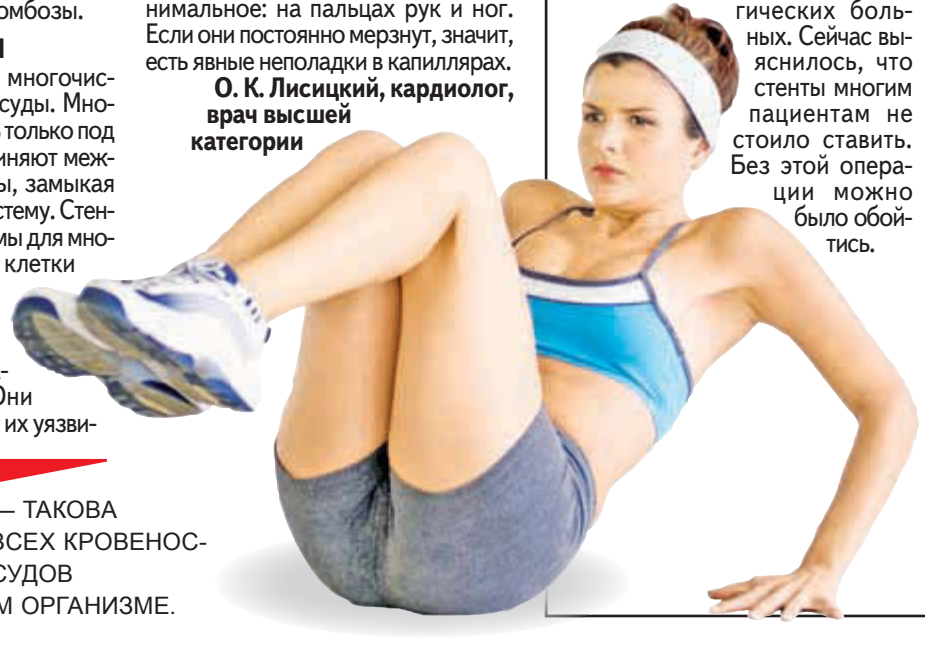
Эти сосуды идут к сердцу. В них течет венозная кровь. Но по малому кругу кровообращения движется уже другая, насыщенная кислородом кровь, из легких к сердцу. Давление крови в венах не такое большое, их стенки тоньше, в них мало мышечных волокон. Зато в венах есть клапаны, препятствующие обратному току крови. Нарушения в работе клапанов — основная проблема вен. В результате возникают варикозное расширение вен, тромбофлебит и тромбозы.

КАПИЛЛЯРЫ

Мельчайшие и самые многочисленные кровеносные сосуды. Многие из них можно увидеть только под микроскопом. Они соединяют между собой артерии и вены, замыкая сердечно-сосудистую систему. Стенки капилляров проницаемы для многих веществ. Через них клетки снабжаются кислородом и питательными веществами, взамен отдавая углекислый газ и продукты обмена веществ. Они очень тонкие. Это делает их уязвимыми. Повышенная хрупкость капиллярных стенок проявляется частыми кровотечениями, например носовыми. Нарушение их эластичности приводит к серьезным проблемам с кровообращением, а значит, к плохому снабжению тканей питательными веществами. Особенно это заметно в удаленных от сердца частях тела, где давление крови минимальное: на пальцах рук и ног. Если они постоянно мерзнут, значит, есть явные неполадки в капиллярах.

О. К. Лисицкий, кардиолог, врач высшей категории

100 000 КМ — ТАКОВА ПРОТЯЖЕННОСТЬ ВСЕХ КРОВЕНОСНЫХ СОСУДОВ В ЧЕЛОВЕЧЕСКОМ ОРГАНИЗМЕ.



Авторитеты дают советы

Тревога разъедает сердце

Этот выносливый орган может служить верой и правдой до 150-200 лет, если о нем заботиться. Об этом рассказывает кардиолог, кандидат медицинских наук Сергей Иванович Быстрикин.

— Главным виновником сердечно-сосудистых заболеваний принято считать атеросклероз...

— Начало надо искать не здесь. Болезни сердца запускают чрезмерные ответственность и тревожность. Постоянные стрессы травмируют стенки сосудов. На них образуются микротрещины, которые заполняются липидными бляшками. У тревожных людей болезни сердца возникают раньше и чаще и протекают тяжелее. Постоянное напряжение, как ржавчина, разъедает сосуды. От этого молодые люди болеют, а старики умирают.

— При сердечных недугах хирургическое вмешательство неизбежно?

— Бывает, что операция действительно необходима. Но сегодня у многих пациентов есть шанс ее избежать. В последние годы врачи научились с помощью лекарств и других методов улучшать состояние микроциркуляторного русла. Поэтому таких же результатов, как и после операции, теперь можно достигнуть с помощью менее агрессивных действий. Отношение к кардиохирургическим вмешательствам в мире тоже серьезно изменилось. 20 лет назад в Западной Европе и США стенты считали спасением для кардиологических больных. Сейчас выяснилось, что стенты многим пациентам не стоило ставить. Без этой операции можно было обойтись.

Нагрузкой считается все, что делаете монотонно больше 1,5 часа.

— А можно поймать болезнь на ранней стадии?

— Для этого нужно взять за правило раз в год показываться хорошему врачу, который за 15 минут разговора отличит опасные симптомы от безопасных. Кстати, все болезни омолодились. Если раньше проходить профилактические осмотры нужно было с 40 лет, то теперь — с 30-35.

— Как лечить сердце, если денег в семье не хватает?

— На деньги можно купить все, кроме здоровья. Больные в отдельных палатах выздоравливают не быстрее, чем их соседи из общих палат. Что же касается дорогих лекарств и тех денег, которые приходится платить за обследование... Уже забылось, что великая советская медицина базировалась на профилактике и диспансеризации. Тогда хорошие врачи на плохом оборудовании (а иногда и его не было) выявляли те недуги, которые сегодня плохие врачи пропускают, обследуя пациентов на супероборудовании.

Хорошо обученный врач в беседе с пациентом может заподозрить признаки тех заболеваний, которые может не определить даже медицинская техника. Кстати, я бы предостерег пациентов от популярных ныне комплексных обследований организма, которые предлагают коммерческие центры. Например, компьютерная томография порой сопоставима с 1500 рентгеновскими снимками легких, сделанными одновременно. Повторение этой процедуры несколько раз в год можно сравнить с экскурсией в Чернобыль.

— Значит, есть один выход сохранить сердце здоровым — вести здоровый образ жизни?

— Редко жалуются на здоровье люди уравновешенные. Работа иммунной системы, которая защищает человека от болезней, зависит от работы нервной системы, а ее состояние — от того, насколько вы спокойны и довольны жизнью. Вот к этому и надо стремиться.

Болезнь Крона

Язв становится всё больше...

Пациентов с язвенным колитом и болезнью Крона с каждым годом становится все больше. Почему? На наши вопросы отвечает гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук Петр Алексеевич Коленкин.

— Что такое болезнь Крона?

— Это аутоиммунное заболевание, при котором воспаление охватывает весь пищеварительный тракт — от ротовой полости до прямой кишки. По неизвестной причине иммунитет больного начинает воспринимать клетки кишечника как чужеродные и уничтожает их. В результате в слизистой пищеварительного тракта образуются язвы. Если больной не получает правильного лечения, недуг прогрессирует, и язв становится все больше. Считается, что к болезни Крона есть генетическая предрасположенность.

— Это редкий недуг?

— Уже нет. Раньше мы очень редко сталкивались с язвенным колитом и болезнью Крона. А теперь, на мой взгляд, началась эпидемия. Количество стационарных пациентов с язвенным колитом и болезнью Крона выросло.

— Но должны же быть причины?!

— В наших магазинах много продуктов и напитков, в которых содержатся ГМО. Еще в начале 2000 года в России ученые провели исследования на мышах. Одних кормили обычной кукурузой, других — генно-модифицированной. У тех мышей, что получали ГМО, родилось слабое потомство. Но главное — у большинства обнаруживали эрозивно-язвенные поражения кишки.

— По каким симптомам можно узнать, что у человека болезнь Крона?

— Часто этот недуг очень похож на язвенный колит. Эти два заболевания иногда сложно различить. Для язвенного колита более характерна диарея, а для болезни Крона — боли в животе, похудание и повышенная температура. Болезнь Крона протекает намного ярче, с большим количеством осложнений, которые развиваются быстрее, чем при язвенном колите. Однако все равно эти два недуга не всегда удается отличить. Поэтому постановка диагноза может затянуться. Еще несколько лет назад на это уходило несколько лет.

— Что поможет поставить правильный диагноз?

— Обычно это делает эндоскопист с помощью колоноскопии с биопсией. При болезни Крона в разных отделах кишечника видны единичные язвы, а при язвенном колите — непрерывное поражение кишки (может захватывать весь кишечник). Если при хроническом колите язвы захватывают только слизистую оболочку, то при болезни Крона возникают более глубокие язвы. Они могут проходить через всю стенку кишки и образовывать сквозную дыру. Сегодня болезнь Крона выявляется быстрее: современные эндоскопы очень эффективны.

— Какие осложнения может вызвать болезнь Крона?

— Этот недуг опасен рубцовыми сужениями кишки. Когда язва заживает, на ее месте образуется рубец. В результате просвет кишки уменьшается. Это грозит кишечной непроходимостью. Болезнь Крона может вызвать прободение кишки и свищи. Это очень страшное осложнение: содержимое кишечника может попасть в мочевой пузырь, во влагалище... В этой ситуации проводят хирургическую операцию.

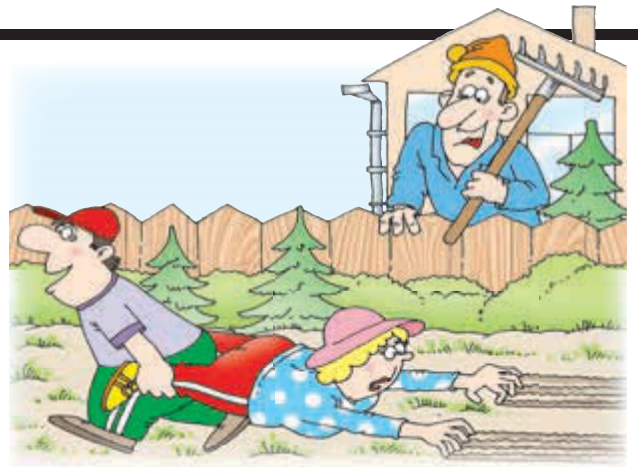
— Чем можно помочь пациентам с болезнью Крона?

— Им назначают глюкокортикостероиды и иммуносупрессоры. Болезнь Крона придется лечить всю жизнь. Во время обострений (а тянуться они могут несколько месяцев) больному необходимо принимать большие дозы препаратов. Если болезнь затихает и на колоноскопии врач видит улучшение состояния слизистой оболочки толстой кишки, то дозу препаратов уменьшают. Больные могут очень долго принимать только поддерживающую дозировку лекарств.

— А бывают ли случаи, когда лечение полностью отменяют?

— Есть такое правило: если через 2 года приема поддерживающих доз препаратов у больного нет обострений и эндоскопист видит совершенно нормальную слизистую кишечника, то можно попробовать отменить препараты. Однако это не значит, что через 2-3 года снова не возникнет очередное обострение.

ДАЖЕ ПОД ПАВЛИНЬИМ ХВОСТОМ СКРЫВАЕТСЯ ОБЫКНОВЕННАЯ КУРИНАЯ ЗАДНИЦА.



Полезно знать

● **От старческой тугоухости.** В луковице вырежьте углубление, равное четверти ее объема. Налейте льняное масло и запеките луковицу в духовке. Затем разотрите, кашицу отожмите. Полученное луковое масло закапывайте в уши по 2-3 капли 3 раза в день.

● **При нервном истощении** заварите 60 г сухих или 200-300 г свежих листьев и цветков лаванды 1 л воды, кастрюлю закройте крышкой и томите на медленном огне 10 минут. Отвар, не процеживая, вылейте в ванну, наполненную теплой водой. Принимайте в течение 10 минут.

● **Межреберная невралгия отступит,** если хлопчатобумажную салфетку смочить сначала в теплой воде, затем в настойке валерианы. После приложить к больному месту, сверху прикрыть компрессной бумагой или полиэтиленом, укутаться шерстяной тканью и полежать 40 минут.

Пригодится

У ВАС аллергия? Заварите 100 г молодых веточек калины 250 мл кипятка. Держите на маленьком огне полчаса. Настаивайте 45 минут и принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

ЕЖЕВИКА снимает воспаление в горле, помогает при ангинах и бронхитах. Залейте 2 ст. ложки листьев ежевики 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Полощите 4 раза в день перед едой и обязательно после еды.

ПРИ гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока пейте 3 раза в день по 1/4 стакана сока черной смородины.

ОТВАР коры дуба, приготовленный из расчета 2 ст. ложки (20 г) измельченной коры на стакан воды, используется для примочек при геморрое, трещинах анального отверстия.

Бабушкины рецепты

ПРИ ПОРОКЕ СЕРДЦА С ОДЫШКОЙ

Смешайте кашицу из свежих листьев крапивы с медом (1:1). Настаивайте в темном месте 14 дней, периодически помешивая. Затем смесь подогрейте на кипящей водяной бане до жидкого состояния. Процедите через многослойную марлю, остаток отожмите. Храните в холодильнике. Принимайте по 1 чайн. ложке 4-5 раз в день в течение месяца.

ДЕЛАЕМ СИРОП ИЗ ОДУВАНЧИКОВ

При бронхите соберите 400 головок одуванчиков. Залейте их 7 стаканами воды, добавьте 1,2 кг сахара. Доведите до кипения и томите 40 минут на очень маленьком огне, почаще помешивая, чтобы не пригорело. После сироп процедите и принимайте по 1 ст. ложке до еды. А можно просто добавлять сироп в чай по 3 чайн. ложки. Сахар можно заменить медом (примерно 500 г).

СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

При гепатите стакан высушенных и измельченных тыквенных семечек вместе с кожурой залейте стаканом оливкового масла. На водяной бане нагрейте до 60°С и настаивайте примерно 2 часа. Затем на неделю поставьте в темное прохладное место. Через 7 дней процедите — и снадобье готово к употреблению. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Лилейник

Тоже доктор

Цветы лилейника украшают не только клумбы. Их можно увидеть и на праздничном столе. Но не в букетах, а в различных салатах, горячих блюдах. Ведь лилейник не только красив, но и вкусен! А еще он лечит.

Для приготовления снадобий применяют бутоны, цветки и листья лилейника буро-желтого, желтого и малого.

■ Для укрепления организма после болезни добавляйте к салатам или съедайте по два-три измельченных бутона лилейника буро-желтого 1-2 раза в день.

■ При ослаблении сердечной мышцы, пониженном тонусе, упадке сил залейте стаканом кипятка 10 свежих цветков лилейника малого, настаивайте под крышкой час, процедите. Принимайте по 1/5 стакана настоя 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

■ Болит сердце? Стенокардия? Залейте стаканом кипятка 2 чайн. ложки измельченных свежих цветков лилейника желтого, настаивайте в термосе 30-40 минут, процедите. Принимайте по 1/4 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

■ При гепатите (как дополнение к медикаментозному лечению) залейте 0,5 л кипятка 2 ст. ложки измельченной свежей травы лилейника малого, держите на слабом огне 3-5 минут, настаивайте час, процедите и отожмите сырье. Долейте в отвар кипяченой воды до первоначального объема. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в день за полчаса до еды при соблюдении диеты.

■ От ревматизма залейте 2 ст. ложки смеси измельченных цветков и листьев лилейника малого (взятых поровну), настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте 2 ст. ложки настоя 2-3 раза в день за полчаса до еды.

■ При любых опухолях, лихорадочных состояниях и кровотечениях залейте 0,5 л кипятка 3 ст. ложки измельченной свежей травы (или 1 ст. ложку сухой травы), настаивайте под крышкой 2-3 часа, процедите, отожмите сырье. Давайте больному по 1/2 стакана подогретого настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды. При кровотечении — до прекращения кровотечения, при опухолях — курс две недели, затем перерыв неделя и опять повторить курс.

Авторитеты дают советы

Почки воспалились...

Не надейтесь, что поболит и пройдет! Когда острый нефрит становится хроническим, это грозит почечной недостаточностью.

ПРОМОКЛИ НОГИ, ЗАСТУЖЕНА ПОЯСНИЦА?

Это нередко вызывает воспаление почек. Механизм таков: из-за переохлаждения возникают спазмы, размножаются бактерии, которые до поры дремлют. Так что носите непромокаемую обувь, утепляйте поясницу и берегитесь сквозняков. Нельзя переносить ОРВИ, ангину на ногах — долечивайтесь, иначе инфекция, распространяясь по всему организму, может дать осложнения на почки.

ПРИЗНАКИ БОЛЕЗНИ

Если в области поясницы ноющая боль, ощущаете холодок или жжение, если она усиливается после хождения, при положении лежа на боку, кожа болезненная в том месте, где ноет спина, то это, скорее всего, нефрит — воспаление почек. Боль может захватывать нижнюю часть живота и опоясывать корпус. Другие признаки: моча становится мутной, темнеет, частые позывы в туалет, особенно ночью, появляется ломота в теле, слабость, повышается температура. Срочно к врачу! Не надейтесь, что поболит и пройдет! Когда острый нефрит становится хроническим, это грозит почечной недостаточностью.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ

До посещения врача меньше двигайтесь. Укройтесь одеялом, обмотайте поясницу шарфом. Примите спазмолитик. Пейте чаще — чай, компот из сухофруктов, отвар шиповника. Не прикладывайте грелку и не принимайте ванну до выяснения причины боли, чтобы не увеличить очаг воспаления. Диагноз ставят после анализов крови, мочи и УЗИ. Посетите гинеколога: болезни репродуктивных органов тоже могут вызвать нефрит.

ВЫВОДИМ ТОКСИНЫ!

Чтобы вылечить воспаление почек, принимайте лекарства, назначенные врачом. Заваривайте почечный чай, кукурузные рыльца, цветы ромашки, полевой хвощ. Такое питье — вспомогательная мера, годится оно и для профилактики, но заменять медикаменты отварами нельзя! Выведению токсинов и вредных бактерий способствует морс из клюквы. Залейте свежие ягоды горячей водой, но не кипятком: одну горсть — 1/2 л, настаивайте 3 часа, пейте небольшими глотками как можно чаще.

КАК ВЫВЕСТИ ПЕСОК

Пиелонефрит провоцирует образование песка в почках. Чтобы он выводился и для профилактики 3 раза в неделю пейте напиток: зеленое яблоко и 100 г корня сельдерея измельчите, залейте стаканом прохладной кипяченой воды. Введите в рацион запеченные тыкву и свеклу.

В. Б. Шульгин, нефролог, врач высшей категории

Намотай на ус

Тем, кто регулярно недосыпает, грозит обезвоживание — заявили недавно ученые из США. Недостаток сна мешает выработке гормона, регулирующего содержание в организме воды. Ее нехватка может стать причиной развития инфекций мочевыводящих путей и камней в почках.

К вам ни один недуг не пристанет...

Весной обычно обостряются хронические заболевания. А с возрастом приходится задумываться, как бы на их фоне не накопить новых болячек. Лично я для себя нашла выход — ежегодно провожу оздоравливающую чистку организма, после которой ни один недуг не пристанет. В середине мая собираю листья лопуха с черешками. Отжимаю из них сок, смешиваю с водкой и медом (на 1 л сока — по 0,5 л водки и меда). Настаиваю месяц в темном месте. Принимаю по 1 ст. ложке за 30 минут до еды, пока смесь не закончится. Эта настойка очищает каждую клеточку организма.

Г. Романькова, Воронеж

Из луковиц нарцисса — целебная настойка

Для ее приготовления 3 большие луковицы мою и натираю на мелкой терке. Укладываю в бутылку из-под вина и заливаю 0,5 л водки. Горлышко затыкаю пробкой и ставлю в темное место на неделю. Затем процеживаю через марлю и храню в холодильнике. Настойкой натираю суставы и поясницу, если начинают болеть, растираю шею и плечи при сильной мышечной усталости. Также такая настойка помогает избавиться от грибка на ногах. Нужно смазывать настойкой кожу несколько раз в день в течение 1-2 недель.

И. В. Никонова, Краснодарский край

Как взбодриться за пару минут

Если возникли вялость, головная боль, сделайте самомассаж ушных раковин. Беремся пальцами за мочку уха и массируем подушечками пальцев, перемещаясь по наружному краю уха до верхней его части. Потом массируем в обратном направлении, сверху до мочки. Затем вращательными движениями среднего пальца разминаем полость в центре ушной раковины. Этот несложный массаж позволяет за пару минут вернуть работоспособность.

Е. Старостин, Рязанская обл.

РАБОТАТЬ НУЖНО НЕ ПО 12 ЧАСОВ В СУТКИ, А ГОЛОВОЙ...

Эвалар

Пустырник Форте Эвалар не только успокаивает...

но и снижает давление, поднявшееся из-за стресса, обладает умеренным кардиотоническим действием (замедляет ритм и увеличивает силу сердечных сокращений – выравнивает ритм сердца).

«Пустырник Форте Эвалар» содержит именно тот сорт пустырника сердечного, который произрастает на Алтае и обладает одним из самых высоких показателей седативности[1]. Кроме того, только в «Пустырнике Форте Эвалар» высокая суточная дозировка пустырника (100 мг) усилена «элементами спокойствия» магнием и витамином B_6 (Патент РФ №2361599).

Пустырников много, а «Пустырник Форте Эвалар» один![2]

Произведено Эвалар: высокое качество по стандарту GMP[3].

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru apteka.ru

8-800-200-52-52 (для справок).

[1] Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [2] Патент РФ 2361599.
[3] Заключение №GMP 0099-000141/16 (РФ). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ЛЁГКАЯ ПРОХЛАДА ПОЛЕЗНЕЕ ДУХОТЫ

Потепление климата сказывается на иммунитете жителей Земли — делает более уязвимыми перед разным бактериями и вирусами. Недаром частые вспышки забытых и новых инфекций случаются в жарких странах, а затем развозятся людьми по разным уголкам планеты. Какой вывод советуют сделать японские ученые? Легкая прохлада полезнее духоты. Так что не стремитесь перегреваться на южных курортах.

МНОГО «Я» — ЭТО ДЕПРЕССИЯ»

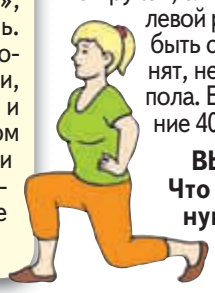
Некоторые люди слишком часто произносят «я», «мне», «мой». Думаете, они просто зациклены на своей персоне? Ошибаетесь. Ученые выяснили, что «безопасное» количество произнесения слов «мой», «мне», «я» — 1400 раз в день. Тот, кто произносит эти местоимения более 2000 раз в сутки, эмоционально нестабилен и слишком беспокоен. На самом деле ему очень тревожно и страшно. Поэтому местоимением «я» он замещает все остальные слова.

Для пользы тела

Зачем ходить на четвереньках

ХОДИМ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ

Что работает? Мышцы, поддерживающие позвоночник, таз и бедра, руки, плечи и ноги. Встаньте на четвереньки. Прямые руки стоят четко под плечами, спина прямая. Колени слегка оторваны от пола. Напрягите тело. Делайте маленький шажок вперед сначала левой ногой и одновременно правой рукой, а потом правой ногой и левой рукой. Таз не должен быть слишком высоко поднят, не касайтесь коленями пола. Выполняйте упражнение 40 секунд.



ВЫПАДЫ НАЗАД

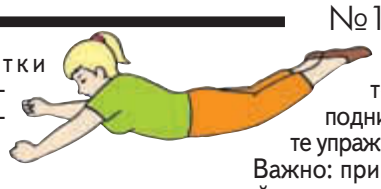
Что работает? Основную работу выполняют мышцы ног и ягодицы.

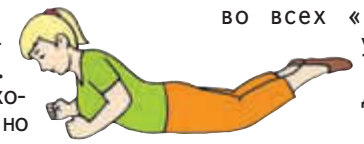
На вдохе скользите одной ногой назад, приседая до образования прямого угла в обоих коленях. Верхняя часть тела при этом остается прямой. На подъеме сделайте выдох и повторите снова, чередуя ноги. Выполняйте упражнение 40 секунд.

ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК

Что работает? Ягодицы и задняя поверхность бедер.

Лягте на спину, носки натяните на себя, руки положите вдоль туловища. Напрягая бедра и ягодицы, придвиньте пятки скользящим движением к ягодицам, поднимая одновременно таз вверх. В верхней точке максимально напрягите ягодицы. Вернитесь в исходное положение, но не касайтесь бедрами пола. Не прогибайте поясницу слишком сильно. При опускании делайте вдох, при подъеме посильнее выдох. Выполняйте упражнение 40 секунд.





ПРИСЕДАНИЯ

Что работает? Мышцы ног и ягодицы.

Стоя. Стопы развернуты наружу, опускаясь в присед до параллели с полом, одновременно разводите ступни в стороны. Силой мышц бедер возвращайтесь в исходное положение. На вдохе опускайтесь, на выдохе — поднимайтесь. Выполняйте упражнение 40 секунд.

Важно: при приседании сохраняйте положение носков. Как и во всех «приседательных» упражнениях, колени не должны выходить за носки!

ТЯНЕМ РУКИ К СПИНЕ

Что работает? Мышцы спины, плеч, рук и ног.

Лягте на живот. Вытяните руки вперед по диагонали, сожмите ладони в кулаки. Ноги должны быть прямые, оторваны от пола и максимально напряжены на протяжении всего упражнения. На выдохе подтяните локти максимально близко к туловищу, напрягая мышцы в области лопаток, на вдохе вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение 40 секунд.

P. S. Ходьба на четвереньках улучшает мозговое кровообращение, работу толстого кишечника, помогает лечить и предотвращает расстройства желудочно-кишечного тракта.

На каждый день

Известно, что ходьба пешком помогает снизить уровень сахара в крови и улучшает работу мозга у пожилых людей. Ученые выявили еще один положительный эффект от прогулок. У людей, которые ходят пешком как минимум четыре часа в неделю или занимаются плаванием два-три часа в неделю, тяжесть инсульта и его последствий ниже, чем у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни.

Сам себе доктор — *Авторитеты дают советы*

Уйти от стресса...

СЖАТЫЕ КУЛАКИ — ПРИЗНАК СТРЕССА. ПОТРИТЕ ЛАДОНИ ДРУГ О ДРУГА — СТАНЕТ ПОЛЕГЧЕ!

1 **Дышите.** В момент волнения учащается дыхание. В кровь поступает кислорода больше, чем надо, возникает дефицит углекислого газа, начинаются спазмы сосудов и мышц, кажется, будто воздуха не хватает, развивается паника. Чтобы успокоиться, вдыхайте медленно и затем как можно медленнее выдыхайте. Если легко поддаетесь панике, носите с собой бумажный пакет. Ощутив тревогу, прижмите пакет к лицу, дышите в него 3 минуты — так вы не допустите избытка кислорода.

2 **Отвлекитесь.** Когда охватывает ужас, нарастает тревога, происходящее может казаться нереальным. Надо постараться восстановить связь с окружающей действительностью, чтобы затем реагировать адекватно. Ненадолго переключите внимание на что-нибудь безобидное. Рассмотрите ближайшую вещь в деталях или сосчитайте окружающие предметы, прочтите рекламный плакат, ущипните себя за руку, включитесь в чужой разговор.

3 **Двигайтесь.** Слабость по всему телу, дрожь, скачки давления — все эти проявления паники и тревоги можно быстро подавить, начав двигаться. Пройдитесь по улице, займитесь любой физической работой. Двигаться можно и незаметно для окружающих: напрягайте и расслабляйте мышцы пресса, ягодиц, рук и ног. Сгодится и резиновый мячик — сдавливайте его изо всех сил. Чтобы закалить нервы, занимайтесь физкультурой 2-3 раза в неделю.

4 **Что-нибудь съешьте.** Носите с собой жевательную резинку или леденцы. Ощущение приятного вкуса во рту и размеренное жевание помогают прийти в себя. Снимают нервное напряжение горячий чай или кофе, выпитые не торопясь. А вот алкоголь в стрессовой ситуации принимать нельзя: он помешает здраво оценивать поступки и может усугубить положение.

5 **Расслабьтесь.** В критической ситуации делайте массаж рефлекторной точки на ладони. Она находится ниже большого пальца на линии между средним и указательным пальцами. Давите на нее не менее 10 раз, сжимая и разжимая кисть руки. В результате давление стабилизируется, и вы успокоитесь.

Ф. М. Хубиева, психотерапевт, врач высшей категории

О бессоннице теперь и не вспоминаю...

Долго мучилась бессонницей. Спасалась только снотворным, но увлекаться им нельзя, а бессонница не спрашивает, когда ей приходить. Так продолжалось несколько лет, пока не нашла спасительное средство. Рецепт такой: приготовила сбор из 3 частей цветков боярышника и травы душицы, 4 частей травы пустырника и зверобоя. Все растения измельчила, перемешала. Залила 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка и настаивала 6 часов. Принимала настой теплым по 1/2 стакана перед едой. Оставшийся настой хранила в холодильнике. Мне потребовалось всего несколько дней, чтобы сон постепенно нормализовался. Не могу сказать, что придерживалась четкой схемы приема настоя. Первую неделю пила 2-3 раза в день, потом стала пропускать приемы, а вскоре и вовсе перестала. Сейчас время от времени провожу недельный курс и не вспоминаю о бессоннице.

О. Н. Хлопушкина, Киров

Не просто кедр...

Кедру, что рядом с домом, уже больше 30 лет. Все это время он радует глаза и душу.

Иногда я подхожу к нему, общаюсь, как с живым существом, глажу его теплую хвою. Когда деревце было совсем маленьким, в жаркую, засушливую погоду я приносила воду в ведерке и поливала его.

...Однажды жизнь мне устроила проверку на выносливость. Я пошла к своему кедру. Ствол дерева согнулся так, что верхушка почти касалась земли. Почему он согнулся? И вдруг я догадалась, что кедр переживал вместе со мной мою беду. Встала я перед ним на колени, обняла, погладила, осмотрела ствол — он оказался целым. Тогда сказала дереву: «Смотри, какая я сильная. Выстою, не согнусь. Выпрямляйся и ты». К лету кедр и впрямь выпрямился. Сегодня это богатырь. Только на месте сгиба ствола остался кольцеобразный след, как нарост. Мне же после той тяжелой душевной травмы приходится дружить с кардиологом.

В. И. Глазунова, Свердловская обл.

Глоссит: язык бордовый

Что это за болезнь? При глоссите язык воспаляется, становится ярко-красным или бордовым.

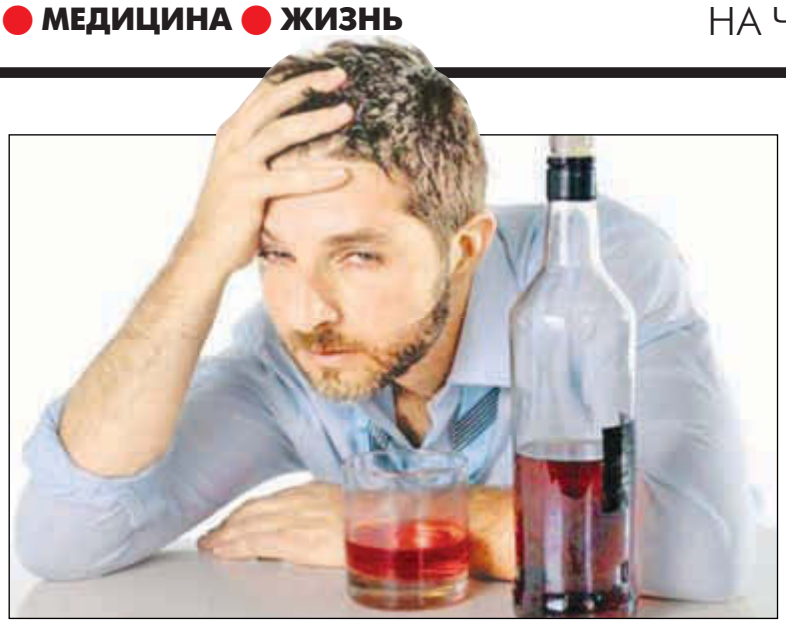
Запущенный глоссит приводит к образованию папиллом — грибовидных наростов на ткани языка. Глоссит вызывают бактерии и вирусы. Причем этому особенно способствуют ожоги, механические травмы языка и ротовой полости. Доказано, что факторами риска, провоцирующими развитие глоссита, являются никотин, алкоголь, горячая пища, острые специи, а также аллергия на зубную пасту, полоскатели, освежители полости рта, карамель. Глоссит проявляется и при железодефицитной анемии, красном плоском лишае, афтозе, сифилисе.

Симптомы глоссита:

* жжение, воспаление языка;
* язык становится ярко-красного или бордового цвета;
* при анемии язык покрывается бледным налетом;
* язык может увеличиться в размерах и стать мягким;
* бывает трудно жевать, глотать, говорить.

Если появились эти симптомы и они не исчезли в течение суток, обязательно пойдите на прием к стоматологу.

С. И. Шац, стоматолог



Отравился!

SOS!

Алкогольное отравление — самое частое отравление в мире. Смертельная доза — 1,5 л водки для человека весом 70 кг. При очень большой концентрации алкоголя может развиться алкогольная кома.

При этом несчастный не реагирует ни на крик, ни на боль. Стоять, сидеть, говорить он тоже не способен. Человек в таком состоянии может обмочиться, захлебнуться рвотой, подавиться языком, умереть от сердечного приступа или чистого отравления. Что делать в этом случае?

* Не теряйте времени, вызывайте скорую.
* Чтобы отравленный не подавился языком и не захлебнулся рвотными массами, положите его на бок.
* Дайте ему понюхать вату с нашатырным спиртом, разотрите уши.
* На 30 секунд сильно надавите ногтем на каждую из трех точек: в центре кончика носа; на 1/3 расстояния от основания носа до края верхней губы; в центре борозды между нижней губой и подбородком. Это и приводит в чувство, и стимулирует деятельность сердца.
* Когда отравленный сможет открыть глаза, сесть и выпить 1 л воды, устройте ему промывание желудка.

Вызов скорой необходим и при подозрении на отравление суррогатами алкоголя, ведь нужна квалифицированная медицинская помощь, включая введение противоядий.

В. А. Емелин, нарколог, врач высшей категории

Когда болят плечи, я их присаливаю...

После работы в саду-огороде у меня так начинают болеть плечи, что рук не поднять. Я уже знаю — перетрудила сухожилия, и они воспалились. Как избавляюсь от боли? Развожу 1 ст. ложку поваренной соли в стакане теплой воды. Смачиваю тканевые салфетки и накладываю их на больные места. По мере высыхания несколько раз смачиваю в солевом растворе салфетки и снова ставлю компрессы. Делаю компресс на больное плечо и на всю ночь, хорошо закрепив.

Т. И. Обухова, Смоленская обл.

У меня на губах часто вскакивает герпес...

Поэтому всегда держу наготове мазь, которую делаю сама. В 1 ст. ложку домашней закваски добавляю измельченную дольку чеснока, по 1/2 чайн. ложке растворимого кофе, меда и пшеничной муки. Хорошо все перемешиваю и в стеклянной баночке храню в холодильнике. Как только чувствую на губе неприятное жжение, сразу же наношу на это место немного мази. После того как она подсохнет и отстанет корочкой, накладываю свежую порцию. Вскоре от герпеса не остается и следа.

А. Щипалкина, Омск

Грибы вёшенки убивают все микробы

При насморке или боли в горле я использую грибы вешенки. Они убивают стафилококки и другие микробы, защищают от гриппа.

Самое простое лекарство — настойка: заливаю 100 г вешенок 0,5 л водки и настаиваю 14 дней. Процеживаю и пью по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день во время вирусной эпидемии или когда нужно укрепить иммунитет. А отваром вешенок я полощу горло, когда оно начинает болеть, и промываю нос при насморке. Отвар готовлю так: заливаю 50 г грибов стаканом воды, кипячу 2-3 минуты, процеживаю. Добавляю 1/3 чайн. ложки соли — и можно полоскать горло и промывать нос. Будьте здоровы и лечитесь вовремя!

И. В. Сизова, Екатеринбург

Скорая помощь от природы

■ СЪЕДАЯ 1-2 ГРУШИ В ДЕНЬ, ВЫ ПОМОГАЕТЕ ПОЧКАМ ВЫВОДИТЬ ЛИШНЮЮ ВОДУ, А ЗНАЧИТ, СНИМАЕТЕ ОТЕКИ. А ЕЩЕ ГРУШИ СПОСОБСТВУЮТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА.

■ СИЛЬНО ПОТЕЕТЕ? ЗАСОХШИЕ ЛИСТЬЯ ГРУШИ ПЕРЕТРИТЕ В МУКУ И ПРИНИМАЙТЕ ЕЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ, ЗАПИВАЯ БОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ВОДЫ.

Если беспокоит сердце или давление, повышен сахар или холестерин

КардиоАктив Таурин — для бережного лечения

Исследования российских и американских ученых доказали ключевую роль таурина в лечении и профилактике целого ряда сердечно-сосудистых заболеваний. В свое время известный американский ученый Роберт Аткинс даже заявил, что выбрал бы таурин, если бы ему пришлось ограничиться лишь одним лекарством.

Мы получаем таурин в основном из пищи, но этого недостаточно при сердечно-сосудистых заболеваниях и диабете. Поэтому добавьте в лечение **КардиоАктив Таурин** от компании Эвалар. Он показан в лечении целого ряда заболеваний:

При сердечно-сосудистых заболеваниях он умеренно снижает артериальное давление, стабилизирует сердечный ритм, улучшает кровообращение и обменные процессы в сердце, снижает уровень холестерина в крови.

При сахарном диабете 1 и 2 типа КардиоАктив Таурин снижает уровень сахара в крови — примерно через 2 недели после начала приема.

При заболеваниях глаз он способствует улучшению зрения, так как усиливает микроциркуляцию крови в сосудах глаз — при длительном приеме в течение 6-ти месяцев.

И неважно: есть у вас только одно из перечисленных заболеваний или сразу несколько — КардиоАктив Таурин можно принимать в любом случае.

НА 50% ВЫГОДНЕЕ ПО ЦЕНЕ[1]

ГАРАНТИЯ GMP КАЧЕСТВА

Бережная терапия от Эвалар

www.evalar.ru 8-800-200-52-52 (для справок).
Спрашивайте в аптеках!

apteka.ru Бесплатная доставка в ближайшую аптеку

[1] По данным ЗАО «Группа ДСМ» по итогам I квартала 2018 года средневзвешенная розничная цена за упаковку ЛС «Кардиоактив Таурин» в форме таблеток № 60 производства компании «Эвалар» в 1,5 раза ниже, чем у аналога. Аналог для сравнения выбран по действующему веществу и дозировке. Сертификат GMP Минпромторга Российской Федерации (Заключение № GMP 0099-000141/16). 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

Эвалар

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Авторитеты дают советы

Сучье вымя, или гидраденит

Нащупав болезненную припухлость под мышкой или в промежности, многие не придают этому значения. А зря, ведь так начинается гидраденит (в народе его называют сучье вымя).

ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ЗАТЯНУТЬСЯ НА МЕСЯЦЫ

Недуг развивается при закупорке и гнойном воспалении потовых желез, расположенных под мышками и в области гениталий. Развитие заболевания провоцируют некоторые эндокринные заболевания (особенно диабет), ссадины и царапины, полученные при удалении волос (во время бритья), малокровие, общая ослабленность организма, избыточное потоотделение и несоблюдение правил личной гигиены. Возбудители — стафилококки, проникающие в потовые железы и жировую клетчатку. Место воспаления сначала чешется, затем набухает и становится болезненным. Человек ощущает общее недомогание, головные боли, у него повышается температура. Через 10-15 дней центр припухлости вскрывается, и выделяется гной. В процессе заживления на коже образуется рубец.

ГИДРАДЕНИТ НЕРЕДКО ВОЗВРАЩАЕТСЯ

При неправильном и запоздалом лечении обострения могут повторяться много раз подряд. При своевременном лечении выздоровление наступает через одну, максимум — две недели. Для полного избавления от недуга необходимо провести комплекс физиотерапевтических процедур и обработку пораженных участков фитопрепаратами.

ПОЛЕЗНО СУХОЕ ТЕПЛО

На начальной стадии заболевания (в первые 5 дней) как можно чаще (каждые 3-4 часа) прогревайте болезненные участки сухим теплом одним или сразу несколькими предложенными ниже способами.

* Нагрейте утюгом чистое полотенце, положите на больное место и держите до остывания. Повторяйте прогревание несколько раз подряд.

* Используйте ультрафиолетовое облучение (принимайте солнечные ванны в укромном месте, подставляя горячим лучам солнца пораженные участки).

* Прогревайте пораженные железы синим светом в течение 5 минут 2 раза в день (направляйте луч на область воспаления, держа лампу на расстоянии 15-20 см от поверхности тела).

СТРОГО СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ

С первого дня заболевания и не менее 3 месяцев после окончательного выздоровления строго соблюдайте диету. Полностью откажитесь от сладостей, алкоголя и острых приправ. Ешьте продукты, богатые витаминами А, С, Е и железом, — яйца, молочные продукты, печень, сливочное и растительное масло, любую капусту, помидоры, сладкий перец, лук, чеснок, морковь, свеклу, спаржу, зеленый горошек, картофель, яблоки, шиповник, абрикосы, персики, черную смородину, ежевику, любые орехи.

ЭХИНАЦЕЯ ВАМ В ПОМОЩЬ

В течение месяца с момента начала воспаления принимайте по 30 капель настойки эхинацеи пурпурной перед едой 3 раза в день. Раз в сутки наносите на очищенную кожу ихтиоловую мазь (20%- или 10%-ную), а поверх наклеивайте бактерицидный пластырь. Смазывайте пораженные места настойкой эхинацеи пурпурной. Дважды в сутки делайте на болезненную область целебные компрессы и носите, не снимая, 12 часов: смешайте по 1 ст. ложке муки, смальца и меда с сырым яичным желтком и разотрите до однородного состояния. Смесь нанесите на марлю, приложите к больному месту, сверху положите компрессную бумагу и закрепите пластырем. После того как нарыв прорвется и отойдет гной, промойте место воспаления перекисью водорода, обильно смажьте ихтиоловой мазью и заклейте бактерицидным пластырем.

В. П. Баранова, дерматолог, врач II категории

На каждый день

Чтобы не допустить распространения гидраденита на соседние потовые железы и ускорить излечение:

* аккуратно выстригайте маникюрными ножницами все волосы, растущие в области воспаления и вокруг него;

* во время лечения не принимайте ванны, мойтесь только под душем (предварительно плотно заклеив болезненный участок лейкопластырем), так как вода способствует распространению инфекции;

* утром и вечером протирайте поверхность тела марлевыми салфетками, смоченными в настоях целебных растений (залейте 2 чайн. ложки коры дуба, зверобоя или череды 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 1 час) или в слабом растворе марганцовокислого калия;

* кожу вокруг воспаленных участков протирайте борным, камфорным или салициловым спиртом 3-4 раза в день.

От туберкулёза

ЦЕЛЕБНАЯ СМЕСЬ ИЗ ЛИСТЬЕВ АЛОЭ

Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержите в темноте при 4-8°С в течение 12-14 дней. Затем листья промойте, измельчите, залейте кипяченой водой (1:3), настаивайте 1,5-2 часа, отожмите. Смешайте 100 г настоя с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

В ОТВАР ТРАВ ДОБАВИМ ВИНА

Пропустите через мясорубку 500 г промытых листьев алоэ. Залейте 100 г измельченной травы зверобоя продырявленного 0,5 л кипятка, варите 30 минут на маленьком огне, настаивайте 35 минут, процедите. Полученный отвар соедините с алоэ, добавьте 500 г меда, 0,5 л белого виноградного вина, перемешайте, перелейте в бутылку из темного стекла, плотно закройте пробкой и поставьте в прохладное место на неделю. Принимайте по 1 чайн. ложке каждый час в течение первых 5 дней. Затем по 1 ст. ложке каждые 3 часа в течение месяца при туберкулезе легких и как общеукрепляющее средство. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

SOS!

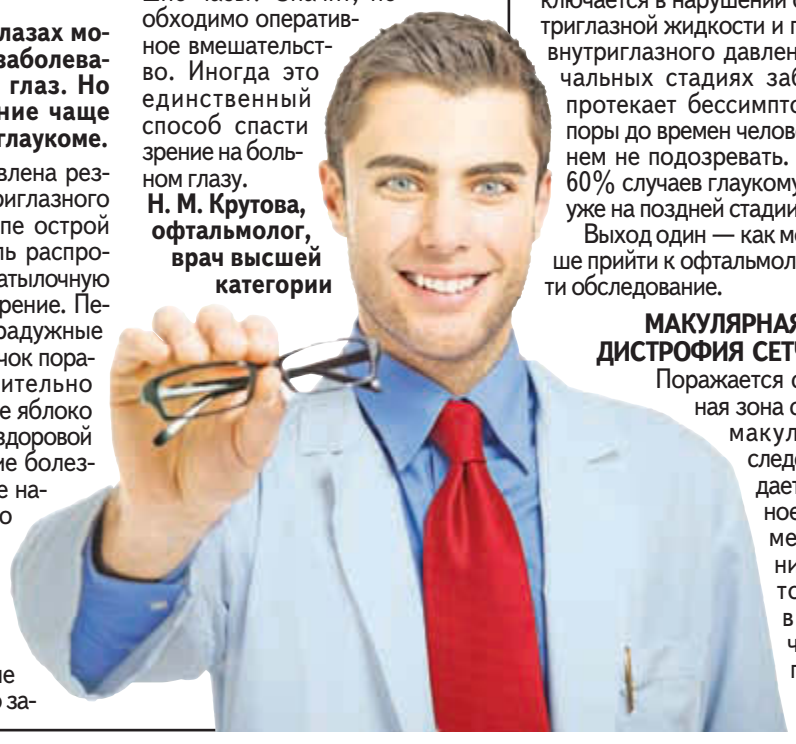
Приступ боли в глазах

Причиной боли в глазах могут быть различные заболевания и повреждения глаз. Но неотложное состояние чаще всего возникает при глаукоме.

Эта болезнь обусловлена резким повышением внутриглазного давления. При приступе острой глаукомы сильная боль распространяется на висок и затылочную область. Ухудшается зрение. Перед глазами туман и радужные круги. Глаз отечен. Зрачок пораженного глаза значительно шире. На ощупь глазное яблоко гораздо тверже, чем на здоровой стороне, прикосновение болезненно. Если вовремя не начать лечение, можно ослепнуть за 1-2 дня. Боль в глазах может появиться и в результате попадания инородного тела. Что делать?

При остром приступе глаукомы нужно срочно закапать в глаз 1-2 капли 2%-ного раствора пилокарпина и повторять закапывание каждые 15 минут. Если приступ острой глазной боли сопровождается снижением зрения, необходимо срочно обратиться к врачу-окулисту в поликлинику или сразу вызвать скорую помощь. Острый приступ глаукомы не снимается в ближайшие часы? Значит, необходимо оперативное вмешательство. Иногда это единственный способ спасти зрение на больном глазу.

Н. М. Крутова, офтальмолог, врач высшей категории



Для тех, кому за... ...и не только

Возрастные недуги

ГЛАУКОМА

Это заболевание — одна из основных причин потери зрения у пожилых людей. В отличие от катаракты коварство этой болезни заключается в нарушении оттока внутриглазной жидкости и повышении внутриглазного давления. На начальных стадиях заболевание протекает бессимптомно и до поры до времен человек может о нем не подозревать. Поэтому в 60% случаев глаукому выявляют уже на поздней стадии.

Выход один — как можно раньше прийти к офтальмологу и пройти обследование.

МАКУЛЯРНАЯ ДИСТРОФИЯ СЕТЧАТКИ

Поражается самая важная зона сетчатки — макула и, как следствие, страдает центральное или предметное зрение, без которого невозможно четкое восприятие предметов, чтение, письмо, вождение автомобиля. Одно из перспективных методов лечения этого недуга — введение в глаз препарата, препятствующего росту сосудов и отеку сетчатки. Но есть формы заболевания, повлиять на которые очень сложно. Поэтому и здесь профилактика важна как никогда. Промедление в лечении может стоить пациенту зрения.

КАТАРАКТА

Чаще всего к офтальмологу пожилые люди обращаются по поводу катаракты. Лет 30-40 назад эту проблему решали просто — помутневший хрусталик удаляли и выписывали специальные очки с толстыми линзами (+12-13 диоптрий). Через такие линзы все изображения казались очень увеличенными. У человека в таких очках было ограничено поле зрения, ему было трудно ходить по ступенькам. Сейчас после удаления катаракты естественный хрусталик заменяют на искусственный. Изготавливают его из специальных полимерных материалов. Эта операция хорошо отработана и позволяет значительно улучшить зрение. К сожалению, к хирургическому методу лечения пациенты с катарактой прибегают не так часто, как это требуется. По словам врачей, операций по удалению катаракты в России делается в 2 раза меньше, чем в развитых зарубежных странах. И дело вовсе не в ограниченных возможностях нашей медицины. Даже некоторые врачи-офтальмологи убеждены: удалять катаракту нужно тогда, когда она «созреет». На самом деле, если речь не идет об осложненных случаях, удалять катаракту нужно гораздо раньше: когда уровень снижения зрения приближается к 50%. В России же сплошь и рядом оперируют пожилых людей с остротой зрения 10-20%.

Не упусти время

ПОСПЕШИТЕ К ВРАЧУ, ЕСЛИ ЗАМЕТИЛИ ПОМУТНЕНИЕ ЗРЕНИЯ, «ПЛАВАЮЩИЕ» ПОМУТНЕНИЯ ПЕРЕД ГЛАЗАМИ; РАЗМЫТОСТЬ ЦЕНТРАЛЬНОГО ЗРЕНИЯ, НЕСМОТРЯ НА ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЧКОВ; РЕЗКУЮ БОЛЬ В ГЛАЗАХ; ПЛЯШУТ БУКВЫ В ТЕКСТЕ.

Все зубы съедены

Есть такая болезнь

Как бороться с кислотной эрозией? Есть ли какое-нибудь средство или препарат при этом заболевании зубов? Причина его развития пока неизвестна. У меня они наполовину уже съедены.

М. С. Дулаев, Владикавказ

Эрозия зубов поражает зубную эмаль и дентин. Если не проводить лечение, болезнь будет прогрессировать.

Какого-то определенного средства или препарата, чтобы раз — выпил таблетку и все прошло, при любой эрозии зубов (механической, кислотной, или эндокринной) пока нет. Необходимо длительное комплексное лечение зубов. А перед этим — тщательная диагностика, клинические исследования, в том числе консультация стоматолога, эндокринолога и смежных специалистов. Они позволят определить возможную причину возникновения эрозии зубов, а также в какой стадии находится процесс. Важно определить также, появилась или нет повышенная чувствительность зубов. Врач-стоматолог нанесет препараты, содержащие фтор и кальций, на пораженную поверхность зубов. Пораженные участки должны быть запломбированы стеклоиономерными, или композитными материалами светового отверждения (фотополимерами). А при сильном разрушении зубов рекомендуется покрыть их керамическими коронками. По назначению врача такие больные принимают лекарственные препараты, содержащие кальций, фосфор, йод. А также иммуноукрепляющие средства и поливитамины. Полезны физиопроцедуры — электрофорез с использованием раствора глицерофосфата кальция. Но в первую очередь надо ограничить, а лучше полностью исключить продукты, содержащие кислоты (кислые соки и фрукты, газированные напитки, препараты для повышения кислотности желудка). Надо отказаться от отбеливания зубов, отбеливающих зубных паст с повышенной абразивностью и приобрести лечебную зубную пасту, содержащую фтор и кальций.

Напитки и пища не должны быть горячими. Высокая температура увеличивает скорость распространения эрозии. Для профилактики эрозии зубов в конце каждого приема пищи съедайте небольшой кусочек сыра — он нейтрализует агрессивные кислоты. Рекомендуется очищать полость рта специальными ополаскивателями и использовать жевательную резинку для лучшего образования слюны. Только выполняя все вышеперечисленные мероприятия, можно одержать победу над таким коварным заболеванием, как эрозия зубов.

А. В. Тулаев, стоматолог, врач II категории

На приёме у лора

Больше двух недель заложен нос...

А недавно стала побаливать голова. Со мной что-то серьезное?

Нина, Томская обл.

Срочно к врачу! Не исключено, что развивается фронтит — воспаление лобных пазух. Воспаление бывает односторонним и двусторонним. В зависимости от характера выделений различают катаральную форму, серозную и гнойную. Наиболее тяжелая — гнойная, так как любое скопление гноя рядом с головным мозгом опасно. Первые признаки: невозможность полноценно дышать через нос; сильные головные боли в области пораженной пазухи, особенно если нажать на уголок глаза или область между бровями; насморк. И еще распирающее чувство в переносице, усиливающееся во время наклона головы; отекшие веки; выделения из носа (от прозрачных на ранней стадии до зеленоватых к моменту начала гнойного процесса); повышение температуры. Часто гнойный фронтит развивается параллельно с другими синуситами, например гайморитом. Такое сочетание еще тяжелее переносится, поскольку боль появляется не только в лобной части, но и на всем лице. Болезнь требует лечения без промедления. Иначе могут развиться тяжелейшие последствия — менингит, пневмония, сепсис.

Р. М. Стоянова, отоларинголог, врач II категории

Горчичник из чеснока остановит бронхит

При сильном кашле, простуде я советую поставить горчичник из чеснока. На чистую хлопчатобумажную ткань нанесите кашицу из одного растертого зубчика чеснока и размажьте ее по величине горчичника. Сверните ткань конвертиком. Грудь или спину (куда будете ставить) обязательно смажьте жирным кремом. Детям надо держать не больше 2-3 минут, но если ребенок начнет плакать, то снимайте. Взрослым — сколько выдержат, но не больше 15 минут. На одно и то же место ставить горчичник можно не раньше чем через день.

И. В. Громова, Иркутск

Кашлять стала меньше, да и хрипы прошли...

Хочу рассказать о рецепте настойки сосновых шишек, который в прошлом году помог мне излечиться от хронического бронхита с ужасным кашлем и хрипами в бронхах. В конце мая — июне собрала сосновые шишки (они еще маленькие, зеленые, клейкие и целиком пролезают в бутылочное горлышко). На пол-литровую бутылку водки — 12 зеленых сосновых шишек. Настаивала в темном месте 21 день. Шишки не вынимала. Принимала по 1 чайн. ложке на 20 мл кипятка 2 раза в день — утром и перед сном. Не заметила, как кашлять стала меньше, да и хрипы прошли. Так что такая настойка помогает быстро и безотказно.

И. Г. Голованова, Пенза

Как быстро снять боль в горле

Лечиться надо сразу, как только прицепилась к вам эта напасть. Берем небольшой кусочек несоленого сливочного масла, 1 чайн. ложку меда, 4 сырых желтка перепелиных яиц, стакан горячего молока и взбиваем. И пьем, смакуя. 2-3 порции этого приятного на вкус золотистого напитка заметно облегчают общее состояние: боль уходит, кашель смягчается. Даже воспаление бронхов поддается лечению. Можно давать не только взрослым, но и детям, если нет аллергии на мед. Я своим внукам даю. Им лекарство нравится, даже добавки просят.

Е. О. Белик, Петрозаводск

Стали хуже слышать?

■ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЛУХА СВАРИТЕ ОЧИЩЕННУЮ СВЕКЛУ, ОТОЖМИТЕ СОК И КАПАЙТЕ В КАЖДОЕ УХО ПО 3-4 КАПЛИ.

■ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ УХА ВЫВАРИВАЮТ СОК ИЗ КОРНЕЙ ЛОПУХА ДО ГУСТОТЫ СМЕТАНЫ И СМАЗЫВАЮТ ИМ СЛУХОВОЙ ПРОХОД.

■ ЛИСТЬЯ ШАЛФЕЯ ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ И ПОСТАВЬТЕ НА ОГОНЬ. КОГДА ВОДА ЗАКИПИТ, ПОДЕРЖИТЕ ГОЛОВУ НАД ПАРОМ, ПОВОРАЧИВАЯ ЕЕ ТО ОДНИМ, ТО ДРУГИМ УХОМ. НИЗКО НЕ НАКЛОНЯЙТЕСЬ, ЧТОБЫ НЕ ОБЖЕЧЬСЯ.

Знаете ли вы, что...

● В период правления Муаммара Каддафи фальсификация лекарств в Ливии наказывалась смертной казнью. Обучение и стажировку специалистов за рубежом оплачивало государство. В государственных аптеках рецептурные лекарства выдавались жителям бесплатно.

● Лечащий врач в Древнем Китае имел доход, только если его пациенты были здоровы. Когда за короткий промежуток времени заболевали несколько пациентов, врача отстраняли от работы. Врачей, лечивших китайских императоров, если они ставили неверный диагноз или назначали неправильное лечение, наказывали вплоть до смертной казни.

● В Вавилоне постоянно не хватало врачей. Обязанность лечить больных возлагалась на самих жителей. Заболевший человек приходил на центральную площадь, где получал советы от прохожих, там и лечился.

ДУАЙТ ЭЙЗЕНХАУЭР,

генерал армии и 34-й президент США

Он был одним из первых, к кому применили дефибриллятор

ОН СЫГРАЛ ОДНУ ИЗ КЛЮЧЕВЫХ РОЛЕЙ ВО ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЕ, СОЗДАЛ NASA, ОКОНЧАТЕЛЬНО ПРИСОЕДИНИЛ АЛЯСКУ, ПОКРЫЛ АМЕРИКУ СЕТЬЮ ДОРОЖНЫХ МАГИСТРАЛЕЙ И ДАЛ СТАРТ СОЗДАНИЮ ИНТЕРНЕТА.

Идеи, которые сделали его знаменитым

* Эйзенхауэру принадлежит идея «отбрасывания коммунизма», предполагавшая давление на социалистические страны, чтобы заставить СССР отступить от существующих рубежей влияния. Он объявил США «гарантом во всем мире». Они готовы были нанести ядерный удар в ответ на любую агрессию СССР. На тот момент уже была изобретена водородная бомба, и удар в полную силу мог закончиться ядерной катастрофой.

* Дуайта Эйзенхауэра можно считать отцом американской космонавтики. 2 апреля 1958 года, оправившись от шока после запуска первого советского спутника в октябре 1956 года, он предложил Конгрессу США создать Национальный комитет по воздухоплаванию. К гонке вооружений добавилась космическая гонка, которую историки называют «эффектом холодной войны». И как результат — первый выход американцев в открытый космос, а в 1969 г. астронавты ступили на поверхность Луны. Космическая гонка завершилась строительством первой МКС (Международной космической станции), которую стало возможным создать только совместно с другими странами.

* Эйзенхауэр учредил Агентство Перспективных Исследовательских Проектов (APRA), которое должно было заниматься компьютерными разработками для военных целей. Впоследствии эта компания разработает первую в мире компьютерную сеть APRANET и станет предвестником Интернета.

* Аляска перешла в полную собственность Америки именно при президентстве Эйзенхауэра. До этого юридического статуса у территории Аляски не было.

* При Эйзенхауэре Америка обросла сетью высокоскоростных автомагистралей. В бытность главнокомандующим англо-американскими войсками в Европе Эйзенхауэр на собственном опыте оценил, как отличные немецкие автобаны помогали вермахту сражаться на нескольких фронтах одновременно. Идея проекта не появилась на пустом месте. В США к тому времени не было хороших дорог. Проекту долго не давали зеленый свет в связи с небывалой дороговизной — на 66 тысяч километров требовалось 27 млрд долларов. Наконец магистраль заработала. В нее было залито столько бетона, что его хватило бы проложить тротуар до Луны. Тем не менее дороги быстро оправдали себя. Во-первых, это решило транспортную проблему, во-вторых, сказалось на экономике: автомагистрали обеспечили развитие регионов, которые до этого считались захолустьем. Это такие города, как Лос-Анджелес, Атланта, Лас-Вегас... В своих воспоминаниях Эйзенхауэр впоследствии напишет: «Этот государственный проект изменил лицо Америки больше, чем любой иной».

> ЭЙЗЕНХАУЭР ПЕРЕЖИЛ 7 ИНФАРКТОВ МИОКАРДА И 14 ОСТАНОВОК СЕРДЦА. ОН ПРОДОЛЖАЛ ЖИТЬ ТОЛЬКО ПОТОМУ, ЧТО НЕ БОЯЛСЯ ПРОБОВАТЬ НА СЕБЕ ВСЕ НОВИНКИ МЕДИЦИНЫ.

* Аляска перешла в полную собственность Америки именно при президентстве Эйзенхауэра. До этого юридического статуса у территории Аляски не было.

* При Эйзенхауэре Америка обросла сетью высокоскоростных автомагистралей. В бытность главнокомандующим англо-американскими войсками в Европе Эйзенхауэр на собственном опыте оценил, как отличные немецкие автобаны помогали вермахту сражаться на нескольких фронтах одновременно. Идея проекта не появилась на пустом месте. В США к тому времени не было хороших дорог. Проекту долго не давали зеленый свет в связи с небывалой дороговизной — на 66 тысяч километров требовалось 27 млрд долларов. Наконец магистраль заработала. В нее было залито столько бетона, что его хватило бы проложить тротуар до Луны. Тем не менее дороги быстро оправдали себя. Во-первых, это решило транспортную проблему, во-вторых, сказалось на экономике: автомагистрали обеспечили развитие регионов, которые до этого считались захолустьем. Это такие города, как Лос-Анджелес, Атланта, Лас-Вегас... В своих воспоминаниях Эйзенхауэр впоследствии напишет: «Этот государственный проект изменил лицо Америки больше, чем любой иной».

* Эйзенхауэр стал первым президентом, кто отметил преимущества мирного использования энергии атома для человека: «мирные возможности атомной энергии не ограничиваются мечтой о будущем. Ее возможности доказаны и очевидны сегодня».

Одна из главных заслуг Эйзенхауэра — победа над собственным временем!

Свою «матрицу приоритетов» он разработал для разборки собственных дел. Любое дело вписывается в нее в зависимости от двух параметров: срочность и важность. Он не проводил знак равенства между ними. Считал, что срочные дела практически никогда не бывают важными. И разделил все на четыре категории: A (срочные и важные), B (важные и несрочные), C (неважные и срочные), D (неважные и несрочные). Система, разработанная тридцать четвертым президентам США, сегодня знакома большинству современных предпринимателей.

И вдруг инфаркт, второй... седьмой!

Он обожал играть в гольф. Именно во время этой игры осенью 1955 года его внезапно стали мучить боли в животе. Решив, что это результат погрешностей в диете, президент прилег отдохнуть и проснулся от сильных болей за грудиной. Супруга вызвала личного врача. Укол папаверина с морфином от боли не избавил. Врач вызвал из ближайшего госпиталя переносной электрокардиограф и после прочтения ЭКГ поставил диагноз инфаркт миокарда. И личный доктор президента, и все консультирующие его медики были военными врачами. Другим Дуайт не доверял. И госпитализировать себя он попросил в военный госпиталь. По лестнице спустился сам, в машине ехал сидя. В госпитале его поместили в палату, где воздух был обогащен кислородом. Продолжали делать ЭКГ и поставили капельницу с гепарином. Настоятельно рекомендовали лежать без движения несколько недель.

Новости о госпитализации президента просочились в прессу, и на фондовой бирже началась паника. Правительство попыталось успокоить граждан: были опубликованы официальные заявления о состоянии здоровья Эйзенхауэра. Постепенно президенту стало лучше, и скоро ему разрешили вернуться в загородный дом. Всего Эйзенхауэр пережил 7 инфарктов миокарда и 14 остановок сердца.

Он продолжал жить, потому что...

Дуайт не боялся пробовать на себе все новинки медицины. Например, однажды ему спас жизнь новейший на то время препарат от нарушения ритма сердца бретилия тозилат. Президента не испугало, что это лекарство еще было экспериментальным, не опробованным на человеке. А в 1962 году он был одним из первых пациентов, к которому применили дефибриллятор постоянного тока — новейшее на тот момент изобретение. Доходило до того, что врачи, изобретавшие новые методы лечения инфарктов, вначале прикидывали, насколько их изобретение навредит сердцу президента. И если считали, что навредит, отказывались от эксперимента. И в то же время именно кардиологические проблемы Эйзенхауэра способствовали прорыву в лечении инфарктов, который случился в США во время его президентства.

> ОН БЫЛ ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ ПАЦИЕНТОВ, К КОТОРОМУ ПРИМЕНИЛИ ДЕФИБРИЛЛЯТОР ПОСТОЯННОГО ТОКА — НОВЕЙШЕЕ НА ТОТ МОМЕНТ ИЗОБРЕТЕНИЕ.

P.S. Лечение инфаркта миокарда во всем мире проводят только в стационаре. Для устранения болевого синдрома применяют морфин, лидокаин. Дают препараты, препятствующие образованию тромбов, восстанавливающие кровоток. Назначают лекарства, которые приводят в норму частоту сердечных сокращений. При быстром оказании помощи прогноз благоприятный.

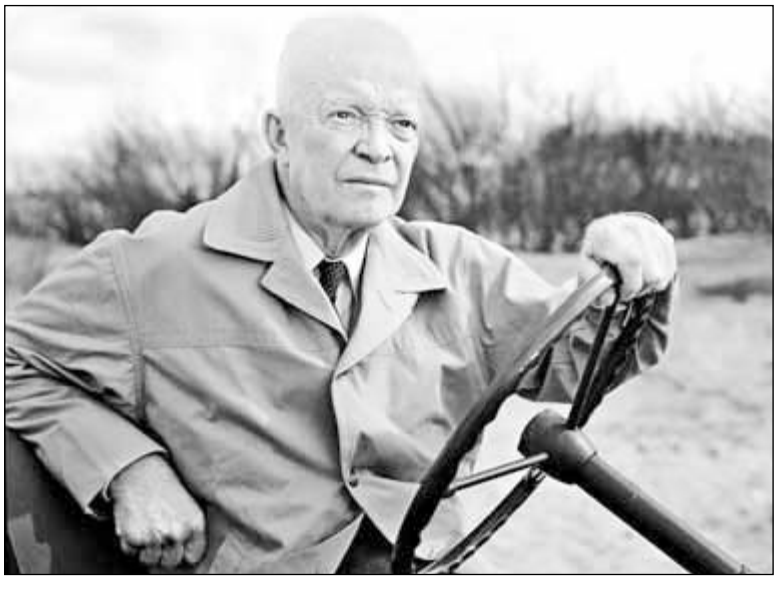
О жене президента — скромной и... странной

Жена президента Дуайта Эйзенхауэра Мэйми Эйзенхауэр — первая леди США с 1953 по 1961 г. В 19 лет она вышла замуж за лейтенанта, выпускника военной академии, и на много лет разделила кочевую жизнь офицера. За 37 лет они с мужем совершили 27 переездов.

Мэйми была простой и скромной женщиной, рядовой офицерской женой. У нее не было особых талантов и увлечений, кроме необыкновенной любви к розовому цвету. Оба ее инаугурационных платья были розовые, розовой была ее спальня, утренний халатик, лента, которой она завязывала волосы, цветы, которые стояли в вазах... В общем, все, что могло быть розовым. Поэтому ее прозвали «розовой первой леди». И поскольку ее муж и сама Мэйми во время президентства были очень популярны в Америке, ее пристрастием к розовому цвету воспользовались текстильные фабриканты. В эти годы продавалось огромное количество розовых тканей.

Мэйми вела хозяйство экономно. При скромных средствах у семьи Эйзенхауэр не было ни цента долга. Она охотно занималась хозяйством и не мешала мужу заниматься политикой. Говорят, что за восемь лет президентства Эйзенхауэра жена заходила в кабинет президента лишь четыре раза, и только по приглашению мужа. Она внимательно относилась ко всему персоналу Белого дома, была крестной матерью всех детей, родившихся у служащих президентской резиденции. Ну, в общем, не женщина, а ангел.

Лишь однажды в приглаженную и причесанную биографию этого ангела вклинился такой факт. В конце второго президентского срока Дуайта Эйзенхауэра в Белый дом с визитом приехала чета Кеннеди. Жаклин Кеннеди сопровождала мужа, который был избран следующим президентом США. Сопровождала несмотря на то, что несколько дней назад она родила сына с помощью кесарева сечения. Мэйми знала об этом, но не предложила жене вновь избранного президента присесть. Жаклин продержалась на ногах все время визита, но по возвращении домой потеряла сознание. Когда Мэйми спросили, почему же она не предложила Жаклин



кресло, ангел Мэйми ответила: «Она же не просила об этом!»

А сейчас — самое интересное в Мэйми Эйзенхауэр. У нее была несколько странная и очень смешная прическа. Несмотря на то что супруги прожили всю жизнь вместе, отпраздновали и серебряную, и золотую свадьбу, Дуайт Эйзенхауэр время от времени подумывал о том, чтобы развестись с Мэйми. Первый такой кризис пришелся на первое десятилетие их совместной жизни. Мэйми, которая была очень скромна, экономна и носила самую простую одежду, получила совет от одной из старших подруг: заняться своей внешностью и сменить имидж. Мэйми сменила свой гардероб, но, главное, она сменила прическу! В 20-е годы XX века в Америке самой модной была прическа «пони» — с очень короткой завитой челкой. Мэйми Эйзенхауэр сделала такую стрижку. Очевидно, что молодая дама двадцати с небольшим лет, какой тогда была миссис Эйзенхауэр, с этой прической выглядела хорошо — молодо, задорно, очаровательно. Мужа удалось удержать...

Миссис Эйзенхауэр

Может быть, Мэйми считала, что эта прическа — ее счастливый талисман. А может, что она подходит ей больше, чем какая-то другая. Но время-то не стояло на месте! Настали 30-е, 40-е, 50-е годы... А Мэйми в возрасте под шестьдесят оставалась верна прическе, которая красила ее в 25. Дошло до того, что однажды во время предвыборной кампании дотошная журналистка задала вопрос Дуайту Эйзенхауэру: «Почему ваша жена до сих пор носит прическу «пони»?» Неизвестно, как выкрутился бравый генерал, но Мэйми с этой прической дожила до преклонного возраста.

У миссис Эйзенхауэр не было своего стилиста, который мог бы посоветовать другую прическу. Справедливости ради стоит сказать, что в 50-е годы XX века ее прическа все-таки не была так смешна, какой она кажется сейчас. И все-таки прическа Мэйми Эйзенхауэр — яркий пример того, как женщины могут быть смешны, придерживаясь одного, выбранного раз и навсегда стиля одежды, макияжа или прически, не замечая при этом изменений собственной внешности и изменений в моде.

Послесловие

После ухода с военной службы за Эйзенхауэром пожизненно сохранялось звание генерала армии с содержанием в 20 тысяч долларов в год.

Он крестился 1 февраля 1953 года в пресвитерианской церкви. Это единственный известный в истории случай, когда действующий президент прошел обряд крещения.

У Дуайта Эйзенхауэра была вещь, которую он считал своим талисманом на удачу. Он бережно хранил 2-долларовую купюру 1953 года выпуска и считал, что благодаря ей удалось пережить проблемы со здоровьем. Перед смертью он отдал талисман своему сыну Джону. Жаль, но эту купюру наследник потерял. Однажды Джон даже объявил поиск талисмана отца и назначил награду в размере 100 тысяч долларов. Но найти 2-долларовую купюру с номером A00494279A не удалось.

28 марта 1969 года Дуайт Эйзенхауэр умер. Мэйми была рядом и держала его за руку.

Высказывания Дуайта Эйзенхауэра

* Дипломат — это человек, которому много платят за то, чтобы он долго думал, прежде чем ничего не сказать.

* Если вы хотите быть счастливым, ни одной секунды не думайте о людях, которые вам неприятны.

* Единственный способ победить в Третьей мировой войне — предотвратить ее.

* Каждое изготовленное оружие, каждый военный корабль — воровство у тех, кто голоден и кто недоедает, у тех, кто мерзнет и не одет...

КАК МОЙ СЫН БРОСИЛ ПИТЬ

И ПРИ ЧЕМ ТУТ Я

КАК Я ПОМОГЛА СВОЕМУ СЫНУ БРОСИТЬ ПИТЬ

Я УВЕРЕНА, ЧТО НИКАКОЙ ДРУГОЙ СПОСОБ ТАК БЫСТРО НЕ СПРАВИЛСЯ БЫ

Сегодня, глядя на свою маленькую внучку, я понимаю, что, хотя бы раз в жизни все сделала правильно.

БАЛОВАТЬ РЕБЕНКА – ПЛОХО

Я растила Ванечку одна. Муж ушел от нас, когда Ване только исполнилось 4 года. Сначала сын спрашивал, где папа, когда он вернется. Для того, чтоб отвлечь ребенка, я покупала все что он просит: игрушки, сласти, любила его и за мать, и за отца. В конце концов Ванечка привык.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ

Сын рос, нормально учился. Я очень много времени проводила на работе. Конечно, я не заметила, когда сын связался с плохой компанией. Однажды, вернувшись домой после работы, я услышала запах сигарет в квартире. Естественно, мы поругались с Иваном. О боже, если бы я только знала, чем это закончится.

Иван хлопнул дверью и не вернулся ночевать. Ему было 14.

10 ЛЕТ В ЗАВИСИМОСТИ

В тот самый первый раз Ивана вернули домой через неделю. У него закончились деньги на выпивку, и друзья подсказали ему украсть. Только то, что это было впервые, позволило мне договориться, чтоб его не посадили.

Дальше становилось хуже. Все чаще и чаще я видела Ивана выпившим.

Я плакала, ругалась, закрывала его дома. Ходила к специалистам, к бабкам – ничего не помогало. Я видела, что теряю сына.

Последнее, на что я рассчитывала, – переезд. Я думала, что если увезу его от этой компании, все изменится. Этого шага хватило на 1 месяц. Через месяц все повторилось, и у меня опустились руки.

НАДЕЖДА НА НОРМАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

Школу с горем пополам Ваня закончил. О дальнейшей учебе не было и речи. Как оказалось, и о работе тоже.

Он был очень хорошим. Если не пил. Помогал мне по дому, мы много разговаривали. Он плакал от безнадежности.

Но стоило ему выпить – он превращался в монстра. Начал красть из дома. Как я потом узнала – все употребляющие алкоголь делают это. И вот наступил тот день, когда в ответ на мое сопротивление сын меня ударил.

Тогда я поняла, что дальше так продолжаться не может.

Я ЛЕЖУ В БОЛЬНИЦЕ

Я оступилась и ударилась головой, защищаясь от сына. Я не могу поверить в то, что сейчас пишу это. Меня госпитализировали.

Сын был рядом со мной, извинялся, клялся, что это больше никогда не повторится. Но уже через три дня он не ответил мне на телефонный звонок. Я боялась идти домой, думала, что меня будут ждать голые стены в пустой квартире.

СОСЕДКА ПО ПАЛАТЕ

Я плакала почти сутки, и когда соседка спросила, что со мной, я начала говорить и не могла остановиться. Я говорила обо всем:

- о том, как ушел муж;
- как и когда начал пить сын;
- как я, глупая, сама оставляла сына с его компанией дома, чтобы пили у меня на глазах и ни во что не влезли;
- и во что превратилась в конце концов наша с сыном жизнь.

Валентина Ивановна кивала головой и все понимала. Она сказала, что у нее есть способ помочь избавить сына от пьянства. Она рассказала свою историю, которая так сильно была похожа на мою.

Глядя на то, как каждый вечер в палате собирается ее семья – сын с невесткой и детьми – я не могла поверить в то, что это правда.

Я НЕ МОГЛА ПОВЕРИТЬ СВОЕМУ СЧАСТЬЮ

Из-под обложки паспорта Валентина Ивановна достала затертую газетную страницу, в которой одна женщина рассказывала, как ей удалось вырвать из объятий зеленого змия своего мужа. Она рассказывала о продукте **АльфаПротект**. Просто нужно добавить 15 капель **АльфаПротекта** в любые еду или питье страдающего пагубной привычкой. Слишком просто, чтобы поверить! Но, во-первых, я ничего не теряла, а во-вторых – я перепробовала все остальные меры. Просто жить, как раньше, я совершенно точно не могла.

Я ДЕРЖУ АЛЬФАПРОТЕКТ В РУКАХ

Я получила продукт, на который была сейчас вся моя надежда. Я позвонила по телефону **8 (495) 781-42-14** и заказала продукт. Я попросила, чтобы на упаковке не было видно для чего он, и эксперт на том конце провода уверил меня, – что никто ни о чем не догадается. Трехмесячный курс **АльфаПротекта** + 1 флакон в подарок стоит всего **2299 руб.**, это несравнимо меньше той цены, которую я вынужденно платила всю свою жизнь. То есть уже через 5 дней после звонка в ООО «Лабораторию клинической иммунологии» я начала спасать своего сына. **АльфаПротект** можно было использовать даже тогда, когда Ваня был выпившим и даже абсолютно пьяным.

После начала курса, я, не дыша, наблюдала действие продукта. Это был первый день за многие годы, когда Иван не выпил. Дальше все происходило так просто, что об этом нет смысла говорить.

Всего через один месяц Иван перестал употреблять алкоголь. Совершенно. Как будто и не было этих 10-ти страшных лет.

ЧТО ТЕПЕРЬ?

Сейчас сыну всего 26 лет. Впереди вся жизнь. В прошлом году он женился – и у меня появилась внучка, Виктория. Иван работает, пока разнорабочим. Вообще не пьет и поступил на инженера-теплотехника заочно. У меня есть все основания, чтобы гордиться своим сыном. Сейчас я должна сказать только одно! Боритесь за дорогого Вам человека, не опускайте руки. Спасение прямо перед Вами!

ЗАКАЖИТЕ АЛЬФАПРОТЕКТ НЕМЕДЛЕННО.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ. НА ВОПРОСЫ ОТВЕЧАЕТ ЭКСПЕРТ НИКОЛАЙ МАМОТОВ:

1. Всем ли достаточно месячного курса АльфаПротекта?

К сожалению, на этот вопрос сложно ответить утвердительно. У каждого пьяницы свои системы реагирования на **АльфаПротект**. Однозначно, в течение первой недели вы уже увидите, насколько эффективным будет его действие. Иногда достаточно месяца, в некоторых случаях требуется курс до 6-ти месяцев.

2. Какой принцип действия АльфаПротекта?

АльфаПротект – эффективное средство, которое выводит токсины из организма и устраняет тягу к спиртному. Выводит токсины из организма после приема алкогольных напитков и оказывают общеукрепляющее действие. Благодаря восполнению витаминов группы В в организме, успокаивает нервную систему, и человеку становится легко отказаться от употребления алкоголя.

Сделайте заказ* по телефону**
8 (495) 781-42-14

Пришлите SMS на номер**
+7 (925) 007-30-03

Пример SMS: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, город, улица, номер дома, квартиры

rusbetaprotect@gmail.com
www.ru.betaprotect.com

Закажите* продукт по почте
КУПОН ЗАКАЗА АЛЬФАПРОТЕКТ:

ФИО:.....
.....
Индекс: .....
Область:.....
Район: .....
Город:.....
Улица:.....
Дом: .....Корп..... Квартира: .....
Моб. тел.:.....
E-mail: .....

ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ КУРС:

❑ **Да, я действительно хочу заказать 3-месячный курс АльфаПротект и получить один флакон в подарок (6 флаконов плюс 1 в Подарок) за 2299 руб.**
КОД ПРОДУКТА 706 02 134

❑ **Да я действительно хочу заказать 2-месячный курс АльфаПротект (4 флакона) за 1799 руб.**
КОД ПРОДУКТА 706 02 133

❑ **Да, хочу попробовать, как АльфаПротект действует, и для этого заказываю пробный месячный курс (2 флакона) за 1199 руб.**
КОД ПРОДУКТА 706 02 132

Просто заполните купон, вырежьте и отправьте почтой по адресу:

115088, г. Москва, а/я №88. ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

Оплата при получении заказа на почте

Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. **Стоимость сообщений и звонков согласно тарифам вашего оператора.ООО «Лаборатория клинической иммунологии», юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д.17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Декларацию о соответствии: ЕАЭС N RU Д-RU.AE09.B01581 от 16.08.2017.* **Не является БАД и лекарственным средством. Возможны противопоказания, ознакомьтесь с инструкцией. РЕКЛАМА. Акция проходит с 27.03.19 бессрочно. Подробнее об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения по телефону 8 (495) 781-42-14.

Сам себе доктор

Чтобы климакс прошёл без проблем

Каждый вечер заливайте 1 стаканом охлажденной кипяченой воды внутренние перегородки 5-7 грецких орехов. Настаивайте ночь, а утром доведите настой до кипения, варите 2 минуты на маленьком огне. Настаивайте 15 минут, процедите и выпейте натощак.

Если очень больно и не вовремя...

При болезненных месячных залейте 1,5 стакана кипятка 1 ст. ложку семян тмина. Кипятите 5 минут на маленьком огне, настаивайте 10 минут. Процедите и выпейте отвар глотками в течение дня. Менструальный цикл нормализуется.

БРАК ОЧЕНЬ ВРЕДЕН ДЛЯ ЖЕНЩИН — УЧАЩАЕТ И УСИЛИВАЕТ ГОЛОВНЫЕ БОЛИ.

Секс в жаркий день

Секс — большая нагрузка в первую очередь для мужчины. Сердце бьется чаще, повышается давление. Поэтому, если термометр показывает больше 30 градусов, лучше основное действо перенести на вечер. А женскому организму секс для поддержания гормонального фона нужен в любую погоду! Мужчины, забудьте летом о таблетках для потенции! Есть большая вероятность хлопнуться в обморок. По той же причине нужно отказаться от алкоголя. Даже после нескольких глотков пива в жару можно «поплыть», тут уж не до возбуждения. И помните про главного спасителя — прохладный душ!

Намотай на ус

НОВОЕ ОКАЗАЛОСЬ НЕ ЛУЧШИМ

Еще недавно гинекологи приветствовали новое лекарство от миомы матки — улипристал. Его рекомендовали женщинам, не достигшим менопаузы. Препарат снимает умеренные и тяжелые симптомы миомы. Его принимали за три месяца до операции для уменьшения узлов, а иногда даже вместо операции. Увы, недавно выяснились побочные реакции улипристала. У некоторых пациенток он вызвал серьезные осложнения на печень. Сейчас препарат отзывают. Вывод: новое — не всегда лучшее.

БЕСПЛОДИЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ОТ ПЫЛИ

Специалисты из США утверждают, что домашняя пыль плохо влияет на репродуктивное здоровье женщин, вплоть до развития бесплодия. Дело в том, что в домашней пыли содержится до 40 опасных веществ. Это мельчайшие частицы слущенных стройматериалов, мебели, средств личной гигиены, предметов быта. Все содержат вредные для здоровья химикаты, способные провоцировать гормональный сбой. Чтобы снизить риски, нужно чаще делать в доме влажную уборку, промывать нос и мыть руки.

Цифры и факты

■ ПЕРВОЕ ПРОТИВОЗАЧАТОЧНОЕ СРЕДСТВО (ПРООБРАЗ СОВРЕМЕННОГО ПРЕЗЕРВАТИВА) ПОЯВИЛОСЬ В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ.

■ СЕРДЦЕВИНУ ПАПИРУСА ПРОПИТЫВАЛИ СКИСШИМ МОЛОКОМ С ЭКСКРЕМЕНТАМИ КРОКОДИЛА. ЭТО УБИВАЛО СПЕРМАТОЗОИДЫ.

Мужские проблемы — **На приёме у уролога**

Всё распухло...

ОН ДОЛЖЕН СМОТРЕТЬ ВВЕРХ?

У меня при возбуждении член поднимается не полностью, а только наполовину. А ведь если эрекция нормальная, он должен смотреть вверх?

Анатолий, Рязанская обл.

Не должен. Есть такой сексологический термин — угол подъема члена. Так вот, нормальным считается угол подъема 90% — как раз как в вашем случае, «наполовину». Причем у 28% мужчин член хоть и поднимается на 90%, его головка продолжает смотреть вниз. Это тоже норма.

ВМЕСТО ЯИЧЕК НЕМНОГО КОЖИ

Помогите разобраться! Я встретила мужчину, а у него практически нет яичек! Вместо них немного кожи. Такого ни разу не видела! И во время секса у него нет семяизвержения. А я его люблю. Может ли он иметь детей?

Анна, Киров

Нужно сделать спермограмму, и тогда станет ясно, может ли он иметь детей. Но главное — это ваши отношения, а все остальные вопросы можно решить.

НА КРАЙНЕЙ ПЛОТИ ПОЯВИЛИСЬ ТРЕЩИНКИ

После интимной близости у мужа на крайней плоти появились трещинки. Мазали «Пимафуцином», не помогало. Попробовали «Ацикловир». После этого муж отвел крайнюю плоть (обычно она закрыта) и сказал, что так меньше болит... Теперь у него все распухло. К врачам отказывается обращаться. Что сделать?

Маргарита Л., Омская обл.

Объясните мужу, что, если он не обратится к врачу, половой член может потерять чувствительность. Может ухудшиться эрекция. Если заболевание будет прогрессировать, в конце концов ему ампутируют половой член.

НА ОЩУПЬ ОНО МЯГКОЕ, НЕ БОЛИТ

Неделю назад обнаружил, что на левой части головки появилось небольшое вздутие. На ощупь оно мягкое, не болит. Пузырек тоже не болит, когда прикасаюсь. Но когда опускаю крайнюю плоть, немного побаливает. Стоит ли бить тревогу или само пройдет?

Н. С. Молотков, Волгоградская обл.

Надо сдать анализы на инфекции, передающиеся половым путем, а конкретно на сифилис, и сделать УЗИ этого пузырька.

НЕ ГРЕТЬ И ТЯЖЕСТИ НЕ ПОДНИМАТЬ

В прошлом году обратился к урологу по поводу увеличения левого яичка. Врач сказал не греть и тяжести не поднимать. За год яичко стало больше в 4 раза. Что мне делать?

Ю. С. Борисов, Новый Уренгой

У вас гидроцеле или, проще говоря, водянка яичка. Необходима операция, так как жидкость сама по себе никуда не уйдет.

О. К. Фролов, уролог-андролог, врач I категории

Крапива для потенции

Залейте 1 ст. ложку свежих измельченных корней крапивы 500 мл водки и поставьте в плотно закрывающейся банке на 3 недели в темное место. Банку периодически встряхивайте. После процедите и разлейте в бутылки из темного стекла. Принимайте настойку по 20 капель один раз в день.

Начала половую жизнь, но ощущаю себя фригидной

Мне 19 лет. Начала жить половой жизнью с любимым мужчиной, но ощущаю себя фригидной — слабо возбуждаюсь, оргазма нет. Как мне с этим справиться? Можно ли в моем возрасте принимать сексуальные стимуляторы? Если да, то какие?

Нина, Орловская обл.

В 19 лет формирование сексуальности только начинается, а заканчивается ближе к 30 годам. Стимуляторы сексуального возбуждения вам не нужны. Они предназначены для людей в возрасте, которые уже начинают терять интерес к сексу. В вашем случае они бесполезны. Лучший способ ускорить формирование вашей сексуальности — регулярная половая жизнь с постоянным (и желательно любимым) мужчиной. А еще важны взаимопонимание и раскованность в отношениях.

Е. Д. Панов, врач-сексолог

Для вас, мусью

ПРИ ПРОСТАТИТЕ И ИМПОТЕНЦИИ 250 Г СВЕЖЕГО СВЕТЛОГО МЕДА ПЕРЕТРИТЕ С 1 КГ ЯГОД БЕЛОЙ ШЕЛКОВИЦЫ. ПОЛУЧЕННУЮ СМЕСЬ ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 ЧАЙН. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ. ЛЕКАРСТВО ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

Инь и ян в гареме

Ёшкин кот!

У китайского императора была 121 жена. Математика помогла ему решить, с какой из них надо прежде всего переспать.

В Древнем Китае математика помогла спроектировать и возвести Великую Китайскую стену длиной почти 9 тысяч километров. И еще систематизировала работу гарема императора, чтобы было у правителя многочисленное потомство. Но главное — надо было выделить лучшего из возможных наследников. Поэтому заранее планировались дни и ночи императора.

График ночей императора основывался на формулах геометрической прогрессии. За 15 ночей император должен был провести ночь со 121 женщиной, а именно: с императрицей, 3 старшими женами, 9 другими женами, 27 наложницами, 81 рабыней. Первая ночь была за императрицей. Следующую ночь император спал с тремя старшими женами. Третья ночь — для 9 остальных жен. Следующие три ночи — для 27 наложниц. Оставшиеся ночи император проводил с рабынями — по 9 рабынь каждую ночь. Такой график должен был гарантировать, что император спит с женщинами высшего ранга в полнолуние, когда женская инь достигает своего расцвета и соответствует ян — мужской силе.

Сам себе доктор

Как я вылечила эндометриоз

На лечение эндометриоза и миомы матки с сильными кровотечениями в общей сложности у меня ушло два года (курсами по шесть месяцев). Сейчас все анализы и УЗИ органов малого таза в норме.

В самом начале лечения врачи настаивали на срочной операции, назначили гормоны. Несколько раз я лежала в стационаре с кровотечением, не помогло. Поправилась, считаю, благодаря народной медицине.

Первым делом обратила внимание на диету: исключила мясо (заменила его грибами), колбасы, мясные полуфабрикаты — они способствуют росту миомы и разрастанию эндометрия.

Второй очень важный «запретительный» момент — отказалась от курения. Полгода пила по месяцу препарат «Кламин» на основе ламинарии по 1 таблетке 3 раза в день, делая перерывы на 10 дней.

Очень эффективна при заболеваниях женской половой сферы красная щетка. Заливала 1 ст. ложку измельченного сухого корня 300 мл воды, доводила до кипения и держала 5 минут на огне в закрытой посуде. Настаивала час, пила по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды с 1 чайн. ложкой меда. Курс — 45 дней, месяц — перерыв, снова прием, и так полгода.

Прием красной щетки я чередовала с приемом боровой матки. 45 дней пила отвар красной щетки, а после месячного перерыва — настой боровой матки. Заливала в термосе 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивала 3 часа. Пила горячим по 1/2 стакана 3 раза в день.

Еще одно очень эффективное и проверенное мною средство от маточных кровотечений — огуречные плети, собранные после уборки огурцов. Их нужно хорошенько вымыть, высушить и измельчить, 50 г ботвы залить 0,5 л воды, довести до кипения и держать на маленьком огне 15 минут, настаивать час. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Полезен прием глюконата кальция и аскорутина 2-3 раза в день (разовая доза — соответственно 2 и 1 таблетка, растолченные в порошок), а также «Дицинона» — по 1 таблетке 3 раза в день.

Хороший эффект дает смесь белков шести куриных яиц с 1/2 чайн. ложки лимонной кислоты (размешать и выпить).

Дополняла лечение настоем трав чистотела и кирказона. Заливала 1 ст. ложку чистотела и 3 ст. ложки кирказона 1 л кипятка. Процеживала и использовала для спринцеваний. Курс — 15 процедур. Потом делала их для профилактики: сначала раз в неделю в течение месяца, потом месяц — раз в две недели, а потом — раз в месяц.

Н. Благова, Волгоградская обл.

Из почты «Айболита»

Для вас, мадам

Откуда боль?

ДЛЯ МНОГИХ ЖЕНЩИН ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ СТАНОВИТСЯ НАСТОЯЩИМ КОШМАРОМ ИЗ-ЗА БОЛЕЙ, КОТОРЫЕ ОНИ ИСПЫТЫВАЮТ. ЧТО МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ ТАКИЕ БОЛИ?

1 **Сухость слизистой влагалища.** Это самая распространенная причина. Во время полового акта на слизистой возникают трещинки, раздражение. У женщины формируется страх перед интимной близостью. В молодом возрасте такое чаще всего бывает из-за эмоциональной неподготовленности и неумелости партнера. Приступив к делу слишком быстро, он не дает партнерше возбудиться как следует. У женщин в возрасте сухость слизистой — результат естественного дефицита эстрогенов и атрофии тканей. **Что делать?** Не занимайтесь сексом без желания, сразу после ссоры, если плохо себя чувствуете. Поговорите с мужчиной о своих проблемах, предложите увеличить время прелюдии. Можно пользоваться интимной смазкой. Это поможет и женщинам в возрасте. Последним можно обсудить с врачом назначение гормонов.

Проблемы в кишечнике часто отзываются болью в соседних интимных органах.

2 **Синдром раздраженной кишки.** Проблемы в кишечнике часто отзываются болью в соседних интимных органах. Заподозрить, что дело в кишечнике, можно по болям в животе, метеоризму, проблемам со стулом. **Что делать?** Обратитесь к гастроэнтерологу. Он поможет наладить режим питания, назначит лечение.

3 **Венозный застой.** Развивается, если долго нет интимных отношений, при сидячем образе жизни. Кровь застаивается в сосудах органов малого таза, появляется сначала покалывание, а потом сильная внезапная боль, которая со временем проходит. Может возникать и во время секса. Это заболевание может привести к бесплодию и патологиям почек, мочеполовой системы, прямой кишки. **Что делать?** Обратитесь к флебологу, сделайте УЗИ, флебограмму или МРТ малого таза. Лечение будет зависеть от результатов обследования. Больше двигайтесь, выполняйте упражнения Кегеля. Ешьте больше клетчатки и откажитесь от оральных контрацептивов — при патологиях сосудов они противопоказаны.

4 **Послеродовая боль.** Чаще возникает у женщин, перенесших рассечение промежности или у которых во время родов был разрыв промежности и влагалища. Так как после этого всегда проводят ушивание, первые половые контакты часто доставляют боль (как и после кесарева сечения). **Что делать?** Обычно через 3-6 месяцев после родов такие боли исчезают. Желательно в этот период кормить грудью. Во время кормления происходит резкий выброс гормона окситоцина, который улучшает эластичность промежности, способствует увлажнению слизистой. Можно показаться гинекологу. Врач назначит кремы для заживления и повышения эластичности тканей, порекомендует специальную гимнастику.

5 **Вульвовагинит.** Воспаление наружных половых органов и слизистой влагалища происходит из-за бактерий и грибков. Женщины с диабетом особенно предрасположены к этому. Боль при вульвовагините во время секса появляется у входа во влагалище. **Что делать?** Посещать гинеколога, сдавать мазок на микрофлору, обследоваться на половые инфекции, лечить воспаления. Самолечение — под запретом! А вот укреплять иммунитет можно и самим. Больше двигайтесь, закаляйтесь, ешьте много овощей и фруктов. Сдобу и сладости сведите к минимуму.

И. Л. Лазарева, гинеколог, врач высшей категории

Боль с кровянистыми выделениями во время секса бывает при миоме матки, эндометриозе, полипах эндометрия, аднексите, эндометрите, спайках в малом тазу. Кроме болей, для этих заболеваний характерны обильные болезненные менструации со сгустками крови. Не затягивайте с визитом к гинекологу. Нужно сделать УЗИ органов малого таза. Может понадобиться и лапароскопическое исследование.

Авторитеты дают советы

Малыш упал с качелей...

ДЕТИ ЛЮБЯТ КАЧЕЛИ. И ПОЧТИ ТАК ЖЕ СИЛЬНО ИХ НЕНАВИДЯТ ТРАВМАТОЛОГИ. ВЕДЬ БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ ТРАВМ НА ДЕТСКИХ ПЛОЩАДКАХ СВЯЗАНА С НИМИ.

Стоять можно только сбоку

Усаживая малыша на качели, соблюдайте несколько правил.

* Не разрешайте качаться слишком долго, чтобы не закружилась голова. Карусель раскручивайте поочередно в разные стороны.

* Не сажайте ребенка лицом к перекладине для спины, чтобы он за нее держался. При резком движении малыш бьется ртом об эту перекладину или теряет равновесие и опрокидывается спиной назад. Мама вряд ли успеет его подхватить, ведь она стоит перед ним, а не позади.

* Приучите ребенка подходить к качелям только сбоку и обходить качающихся на большом расстоянии.

* Учите детей, перед тем как спрыгнуть с качелей, обязательно притормозить.

* Если ребенок все же упал с качелей или с горки, надо обязательно обратиться в травмпункт, чтобы исключить сотрясение мозга. Сами вы этого сделать не сможете. Да, есть общеизвестные признаки — тошнота, рвота, головокружение, двоение в глазах. Но какие-то симптомы ребенок назвать не сможет, а тошнота и рвота бывают не всегда.

Какие бывают травмы

Самая легкая — ушиб мягких тканей головы (не путать с ушибом мозга!). При такой травме головной мозг не страдает. На месте удара может образоваться ссадина или шишка. Если падение закончилось шишкой, на следующий день покажите кроху травматологу. Иногда тяжелые травмы у малыша 1-2 лет остаются незамеченными. Мама случайно обнаруживает на голове шишку, ведет ребенка к врачу и выясняется, что у малыша несколько дней назад случился перелом костей черепа. При этом травма никак не сказывалась на самочувствии.

Самые распространенные у детей — черепно-мозговые травмы. Они бывают открытые и закрытые. При открытых страдают мягкие ткани, кости черепа. Если повреждается еще и твердая оболочка мозга, ранение называется проникающим. В рану может попасть инфекция, и в таком случае выздоровление затянется. При закрытых травмах мягкие ткани и кости черепа не страдают. На коже есть лишь незначительные ссадины и царапины.

> У РЕБЕНКА РАЗБИТА ГУБА? НАКЛОНИТЕ ГОЛОВУ ВНИЗ И ПРИЖМИТЕ К РАЗБИТОЙ ГУБЕ ЧИСТЫЙ ПЛАТОК — ЭТО ОСТАНОВИТ КРОВОТЕЧЕНИЕ.

По степени тяжести черепно-мозговые травмы подразделяются на легкие (сотрясение головного мозга), средней тяжести (ушиб головного мозга легкой и средней степени тяжести, с возможными переломами костей свода черепа) и тяжелые (ушибы головного мозга тяжелой степени, внутричерепные гематомы со сдавлением мозга, переломы основания черепа).

При сотрясении головного мозга ребенок может ненадолго потерять сознание, у него начинается рвота (у детей до 3 месяцев — многократная), кожа бледнеет, выступает холодный пот. Малыш становится вялым, сонливым, отказывается от еды. Дети, которые уже могут говорить, жалуются на головную боль, шум в ушах.

Иногда удар при падении бывает таким сильным, что появляется трещина. Это уже не сотрясение, а ушиб мозга. При этом сознание может отключиться надолго. В самых тяжелых случаях нарушается дыхание, работа сердца. При переломе черепа кроме общего тяжелого состояния из носа или уха может течь кровь или светлая жидкость (ликвор). Вокруг глаз образуются синяки (симптом очков).

После выздоровления

До сих пор нет ясного ответа на вопрос, в течение какого срока организм полностью восстанавливается даже после легкой травмы. Считалось, что после нее для восстановления достаточно нескольких дней, максимум 2-3 недель. Но даже через 1-3 месяца после сотрясения у половины детей есть отклонения от нормы, которые могут сохраняться и гораздо дольше. Скорость восстановления зависит от тяжести травмы, возраста и общего состояния здоровья ребенка.

Если пострадали спина или лицо

* Если ребенок спрыгивает на полном ходу и не отскакивает в сторону, качели с размаху ударяют ему по спине. В этом случае, когда вернетесь домой, разденьте малыша, прощупайте, нет ли болевых точек на позвоночнике. Присмотритесь, не стал ли ребенок ходить так, будто боится каких-то движений. Если при прощупывании малышу больно, обратитесь в травмпункт, чтобы сделать рентген. Ребенку после удара может быть сложно сходить в туалет, моча может стать розоватой. Возможно, был ушиб почек, поэтому срочно обратитесь к врачу.

* Если малышу разбили нос, сожмите ноздри пальцами и попросите наклонить голову, прижав как можно крепче подбородок к груди — так быстро остановите кровь. Дома приложите к носу холодный компресс. Обязательно покажите ребенка лору, если отек асимметричный, резко выступает, виден синяк. Возможно, пострадала носовая раковина или перегородка. При смещении перегородки нарушается носовое дыхание. Результат этого — беспокойный, с храпом, сон, частые простуды и даже снижение успеваемости в школе из-за того, что мозг хуже снабжается кислородом.

> ПРИУЧИТЕ РЕБЕНКА ВСЕГДА ПОДХОДИТЬ К КАЧЕЛЯМ ТОЛЬКО СБОКУ И ОБХОДИТЬ КАЧАЮЩИХСЯ НА БОЛЬШОМ РАССТОЯНИИ.

*Малышу выбили зуб? Постарайтесь извлечь осколок, который может вот-вот отломиться, чтобы ребенок его не вдохнул. Зуб, выбитый целиком, особенно постоянный, попытайтесь спасти. Заверните его в чистый бинтик и бегом в стоматологическую клинику. При свежей травме врачам иногда удается приживить такой зуб.

*Разбита губа? Наклоните голову вниз и прижмите к разбитой губе чистый платок — это остановит кровотечение. Дома приложите холод. Если ранка глубокая, на ее месте навсегда останется рубец. Поэтому, оказав первую помощь, отправляйтесь в травмпункт. Шов, который наложит хирург, будет незаметным.

С. И. Девяткин, детский травматолог-ортопед, врач высшей категории

Важно знать!

● Если ваш ребенок ударился головой, обратитесь за помощью к детскому неврологу, травматологу, нейрохирургу. Даже если, на ваш взгляд, малыша ничего не беспокоит, он упал с незначительной высоты, перестал плакать...

● Сотрясение или ушиб головного мозга опасны тем, что при них возможно образование внутренней гематомы. Потому и требуется обследование у травматолога и рентген черепа.

● При переломах костей черепа симптомы появляются не сразу, а через несколько часов после травмы. Поэтому после ушиба (повреждения) головы очень внимательно следите за состоянием ребенка.

Как-то мою внучку укусила пчела...

Прошлым летом моя внучка Олечка ела конфеты, вся измазалась. На сладкий запах прилетели пчелы. Малышка начала размахивать ручками, и ее ужалила пчела. Я быстренько выдавила жало. Потом приложила к больному месту свежий срез луковицы (если нет лука под рукой, сгодится и яблоко). Боль сразу утихла, Оля перестала плакать. Снять боль можно даже свежей травой, но репчатый лук действует быстрее и эффективнее. Его можно использовать и при укусах ос и шмелей. Потом уже рассказала внучке, что рядом с пчелами нельзя руками махать. На все резкие движения дикий зверь или насекомое может ответить укусом или ударом.

Нина Сергеевна, Ульяновская обл.

От болей в животе — хлеб с луком

У сына моей подруги после лечения антибиотиками начал болеть живот. Ничего не помогало. Ребенок кричал от боли. Так вот знакомый врач посоветовал им полечиться черным хлебом и зеленым луком с небольшим количеством соли. Нужно было, чтобы ребенок ел все это в течение дня понемногу, когда захочет. Мальчишка сам как будто поверил, что в этом его спасение — кушал с удовольствием. Боли прекратились. Я потом тоже не раз лечилась этим средством и знакомым советовала.

Марина, Краснодарский край

У дочки были проблемы с почками

Когда моя дочка училась в 5-м классе, ее положили в больницу на обследование почек. Продержали там месяц, обкололи лекарствами, и в итоге выписали с плохими анализами. Я была в панике, не знала, что делать. Соседка посоветовала знакомого врача-нефролога. Мы собрались, приехали к нему на консультацию. Он открыл карточку и сразу же, без всяких исследований и УЗИ, сказал, что все это тянется практически с рождения. Отменил все лекарства и посоветовал полгода пить отвары трав (лист смородины и другие мочегонные). Просто каждый месяц заваривать новую травку. Спасибо тому доктору, дочка сейчас уже взрослая, и до сих пор у нее нигде ничего не болит.

Татьяна, Орловская обл.

Не хочу купаться!

Каждый день ребенок в ванной брызгался, визжал, отказывался вылезать, и вдруг мытье головы стало проблемой. Появился страх воды, истерики перед душем. Вы не можете понять, что случилось?

4 ГОДА — ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ

Боязнь воды у детей не такое уж и редкое явление. Относится оно к невротическим симптомам. Появляется внезапно, в возрасте 4-5 лет. Четыре года — возраст расцвета детских страхов. Любая отрицательная эмоция, переживание могут развиться в невротический страх (темноты, чужих людей, одиночества и, конечно, воды). Такая проблема редко бывает одна, чаще она связана с другими невротическими симптомами. Вот пример возникновения такого страха.

Чтобы узнать, каким будет рост вашего ребенка в будущем, достаточно умножить его рост в 2 года на 2.

С ОТДЫХА ДЕВОЧКА ВЕРНУЛАСЬ НЕВРОСТЕНИКОМ

Родители 4-летней Кати отправили дочь на месяц с бабушкой и дедушкой на море. И ребенок оздоровится, и молодые папа с мамой наконец-то побудут вдвоем! Робкая, застенчивая девочка тяжело перенесла разлуку. Бабушка и дедушка жили далеко, видела она их редко, толком не знала. При первом же купании в море у нее появился острый страх. Бабушка и дедушка истолковали это как каприз. Пытка продолжалась весь месяц. Ежедневно внучку по нескольку раз насильно окунали в воду. Из-за этого страха девочка начала страдать энкопрезом — недержанием кала. Тяжелый невротический симптом повлек за собой другие страхи. С отдыха ребенок вернулся законченным невротиком. Причиной тому была разлука «домашнего» ребенка с родителями.

КАК ПРАВИЛЬНО СЕБЯ ВЕСТИ

Водобоязнь — очень стойкий симптом, он может сохраняться в течение 3-4 лет. Если ваш ребенок вдруг начал бояться воды:

* ни в коем случае не заставляйте его купаться насильно (просто обливайте из лейки, при этом он должен стоять на берегу);

* дома в ванне тренируйте опускать голову под воду. Страх воды — прежде всего боязнь попадания воды на лицо. Это связано с опасением нехватки воздуха, ребенок боится захлебнуться. Начинайте приучать ребенка не бояться, когда на лицо попадают брызги. Затем учите задерживать дыхание. Когда малыш это освоит, из кружки лейте воду ему на голову (все это делайте в игровой форме). После этого приучайте опускать голову под воду. Когда почувствуете, что ребенок перестал бояться, начинайте выводить его на «большую воду»;

* и самое главное — постарайтесь заглянуть во внутренний мир своего ребенка: не таится ли там какое-нибудь скрытое от глаз переживание?

В. П. Солнцева, детский психолог

На приёме у педиатра

МАЛЫШКА «ХРЮКАЕТ» НОСОМ

С самого рождения моя доченька (сейчас ей 3,5 месяца) «хрюкает» носиком. Насморка нет. Малышка еще ни разу не болела. Но я часто промываю нос морской водой. Правда, это почти не помогает. Что это может быть?

Ирина, Архангельская обл.

Зачастую «хрюканье» у таких маленьких детей не связано с болезнью. Просто младенец еще не может правильно проглатывать слизь и слюну в положении лежа. Поэтому во время дыхания происходит движение слизистых скоплений в носоглотке, которое вызывает поток воздуха. Чтобы убедиться, что причина именно в этом, некоторое время поносите малыша в вертикальном положении. Если звуки исчезают — малыш здоров. О том, что нет никакой связи с болезнью, говорят также хороший сон и аппетит крохи.

БОЮСЬ, ЧТО СЫНОК ЗАРАЗИТСЯ ГЛИСТАМИ

Моему сыну сейчас 9 месяцев. С какого возраста можно давать ему средства от глистов для профилактики?

Любовь, Липецкая обл.

Препараты от глистов с профилактической целью детям не назначаются! Конечно, бывают исключения. Например, когда вы с ребенком были вынуждены жить какое-то время в антисанитарных условиях или контактировали с больными. В этих ситуациях назначение оправданно. Но давать противогельминтные средства просто так совершенно ни к чему. И не только потому, что они вредны для малышей. Кроха может сегодня принять лекарство, а через неделю или две — заразиться. Проблему нужно решать тогда, когда она обнаружена.

Г. А. Морозова, педиатр, врач высшей категории

ДЕТИ, РОЖДЕННЫЕ В МАЕ, ВЕСЯТ НА 200 Г БОЛЬШЕ, ЧЕМ МАЛЫШИ, РОДИВШИЕСЯ В ЛЮБОМ ДРУГОМ МЕСЯЦЕ.

Пригодится

■ ПОНОС МОЖНО ОСТАНОВИТЬ, ЕСЛИ ЗАВАРИТЬ НЕБОЛЬШОЙ — С ДЕТСКИЙ НОГОТОК — КУСОЧЕК КОРОЧКИ ГРАНАТА В СТАКАНЕ ВОДЫ.

■ У МАЛЫША РЕЖУТСЯ ЗУБКИ? СДЕЛАЙТЕ ТЕПЛЫЙ КОМПРЕСС С РОМАШКОЙ И ПРИЛОЖИТЕ К ЩЕКЕ С ТОЙ СТОРОНЫ, ГДЕ ПРОРЕЗЫВАЮТСЯ ЗУБЫ.

■ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО ОТПАИВАТЬ РЕБЕНКА ЛИПОВЫМ ЦВЕТОМ С ШИПОВНИКОМ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ВСЁ ТЕЛО В ШРАМАХ ИЗ-ЗА ФУРУНКУЛОВ

Уже пять лет мучаюсь от фурункулов. Перепробовала все: и к бабушкам ездила, и таблетки дорогие пила, и в иммунологическом отделении лежала — ничего не помогло. Из-за того, что разрезали, все тело в шрамах, даже в интимных местах. Врачам-то что: пришла на прием с гнойником — сразу на операционный стол. Потом перевязки, антибиотики, чтобы не было заражения. Спрашиваю: «Может, посоветуете, чем лечить?» Ответ у всех один: «Ждите, само когда-нибудь пройдет!» А шрамов становится все больше и больше. До слез уже каждый раз доходит! Может, кто-то сталкивался с подобной проблемой? Поделитесь, чем лечили.

Ольга, письмо с сайта

ОКОЛО ГОДА НАЗАД НАЧАЛА ЧЕСАТЬСЯ

Мне 62 года. Болею с 2000 года: был гломерулонефрит, потом почечная недостаточность, в результате с 2008 г. на гемодиализе. В 2000 году похоронила единственного сына. В 2011 году не стало первого супруга, в 2017 году — второго. Я очень активный человек, много гуляю, хожу в бассейн. И вот около года назад начала чесаться. Думала, что это аллергия. Начала соблюдать диету, во всем себя ограничивала. Обращалась к платным дерматологам, в кожную клинику. Советы давали такие: не есть сахар, мед, шоколад, сухофрукты, назначали мази, настойки, крема, лечиться алоэ. У меня дома уже целая аптека — ничего не помогает. А совсем недавно еще и опоясывающий лишай появился. Просто ужас какой-то! Чешусь постоянно, все тело до крови расчесываю. Боюсь, что перейдет на лицо. В бассейн сейчас не хожу. Кто что посоветует, тем и лечусь, но ничего не помогает. Последняя надежда на «Айболит».

Л. И. Кузина, Саратов

ХОЧУ ПЕРЕЙТИ НА ПОМПУ

Болею диабетом уже 15 лет. Работа связана с разъездами. Я колю инсулин шприц-ручкой, но мне, лентяю, неудобно ими пользоваться. Чтобы не таскать с собой ручки, могу пропустить инъекцию, потом сахар скачет. Хочу перейти на помпу. Но помпа может закупориться, и инсулин не будет поступать, да и страшновато ходить с иголкой. А если спортом занимаешься, прибор, наверное, мешает? Кто перешел на помпу, отзовитесь, помогите мне принять решение.

Антон, Пермь

Я уже семь лет постоянно подкашливаю

Обращался к пульмонологу, он не смог найти причину и посоветовал обратиться к лору, но тот тоже не находит причин. Контролировать кашель я не могу, просто появляется желание откашлять небольшое количество какой-то жидкости. Ночью все спокойно, а днем кашляю каждую минуту. Мокроты отходит совсем мало, по виду и консистенции она не отличается от слюны. Сдавал на анализ мокроту — ничего не обнаружили. Результаты флюорографии и рентгена легких: корни расширены, тяжисты. Во время разговора приходится часто откашливаться, иначе голос становится дребезжащим, искаженным и неразборчивым. Из лор-заболеваний мне часто ставят диагноз хронический фарингит. Также есть искривление носовой перегородки и хронический средний отит, но он начался на несколько лет позже кашля. Может, кто-то из читателей подскажет, что со мной?

Валерий, Ростовская обл.

НА ЩЕКАХ ПОЯВИЛИСЬ «МАКОВЫЕ ЗЁРНЫШКИ»

Мне 83 года, неходячая. Неожиданно у меня на щеках, от внутреннего угла глаза вдоль спинки носа, появились плотные на ощупь, выступающие «маковые зернышки». Иногда, когда они надуются, верхушки становятся блестящими. Цвет не меняют (цвет как у лица). Когда жарко и я потею, они увеличиваются, потом уменьшаются. На ощупь как песок. Не чешутся, только очень портят внешний вид. Мне сказали, что это может быть или потница, или клещ, или угри. Назначили салициловый спирт, серную мазь, преднизолон — ничего не помогает. Можно ли избавиться от этих высыпаний и как?

Г. М. Лапина, Белгород

ПО УТРАМ ПОБАЛИВАЕТ ГОРЛО...

Недавно стал замечать, что по утрам побаливает горло. Просыпаюсь — болит, почищу зубы или выпью воды — становится лучше, но все равно некомфортно. А тут еще и слюна стала горьковатой. Открываю утром глаза и чувствую сильную горечь во рту и головную боль. В течение дня немного жжет в области гортани и немеет язык. Еще десны очень чувствительны, а в районе зуба мудрости (не удалял его) постоянно ощущается дискомфорт. Плюс десны стали кровоточить. Менял и щетку, и пасту — не помогло. Не знаю, связано ли это или нет, но на нёбе языком нащупал небольшую шишечку, которая, если немного на нее надавить, побаливает. Ходил к стоматологу — ничего серьезного не обнаружил. Делал УЗИ печени, почек — тоже все в порядке. Посоветуйте, пожалуйста, в каком направлении мне двигаться, чтобы выяснить причину такого состояния?

Павел, Калининград

ГОЛОВА КРУЖИТСЯ, В УШАХ ШУМИТ...

У меня стала часто кружиться голова, потом появляется шум в ушах. Такое чаще всего случается, когда меняю положение тела. Еще темнеет в глазах, начинает шатать, но мгновенно проходит. Плюс болит голова, в основном сзади. Часто появляется ощущение дрожи внутри тела. Еще дергается глаз. Это какая-то болезнь или я переутомилась?

Виолетта, Мурманская обл.

У МЕНЯ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ

Зрение ухудшилось, живу с искусственным хрусталиком. Таблетки, которые выписал врач (глюкокортикоиды), не помогают. Голова перестала болеть, но зрение не улучшилось. Кто как лечился от рассеянного склероза? Напишите, пожалуйста, в газету.

Н. П. Огненко, ст. Пашковская, Краснодарский край

В КОНЦЕ РАБОЧЕГО ДНЯ БЕСПОКОИТ ШЕЯ

Работа у меня сидячая. Так вот, к концу рабочего дня начинает побаливать шея. Появился лишний вес, а вместе с ним и небольшой бугорок на шее. Может, это остеохондроз? Состояние не критичное, болит не сильно. Но знаю, что с годами все накапливается. Может, есть какая-то гимнастика? Или лучше походить на массаж, чем самой массировать ручным массажером? У кого сидячая работа, вас беспокоит спина? А в последнее время у меня еще и поясницу начинает тянуть...

Ольга, Саратов

После инсульта у меня ухудшился слух

Выдали слуховой аппарат. Слышать стала, но слов не понимала. Когда говорила врачу, что в аппарате все очень громко, он отвечал, мол, привыкну. Аппарат я недолго носила, появился шум в голове и ушах. Снова пошла к врачу, но он сказал, что это хороший аппарат, а с ушами что-то не так. Назначил капли, но они не помогли. Не знаю, что делать. Уже два года не слышу. Может, кто излечился от глухоты? Мне надо слышать! Хочу уехать из дома куда-нибудь, оставить квартиру детям. Я им не нужна, да и внукам тоже. Глухая, мешаю всем: то насмешки, то намеки, что пора на кладбище. За что такое отношение? Муж умер рано, детей растила одна, ради них и жила. И сестра от меня отказалась, когда я оглохла. Брату тоже не нужна.

Мне 64 года. Я себя обслуживаю, хожу в храм. Подруг, которые поддержали бы меня, нет. Плохо, что не купила себе дачу. Не думала, что дети так поступят со мной. Может, есть одинокая женщина? Была бы ей как сестра, помогала бы. Или бабушка, которой тяжело одной. А может, найдется мужчина? Только без интима, чтобы жить как брат с сестрой, ездить по святым местам, источникам, в храм вместе ходить.

Без подписи

Обнаружили жидкость в плевральной полости

Недавно у сына заболел желудок, и мы обратились к врачу. Сделали фиброскопию, УЗИ. Заодно проверили легкие и в плевральной полости обнаружили жидкость (0,5 л). Как можно ее удалить? Врачи советуют откачивать, но сын ни за что не хочет в больницу. К какому врачу обратиться и можно ли как-то вылечиться дома?

Светлана, Орловская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.

За два года набрала тридцать килограммов

Сейчас мне 27 лет. До 22 лет была стройной, вес никогда не превышал 60 кг. А потом за два года набрала 30 кг, хотя образ жизни не меняла. Уже в течение пяти лет температура у меня 37,1-37,5°С. Постоянно уставшая, быстро утомляюсь, сильно потею, стала раздражительной, часто мучает апатия. Память ухудшилась, часто бывает диарея, изо рта плохо пахнет. Не могу долго стоять, а если хожу дольше пяти минут, мышцы ног сводит судорогой. Аппетит нормальный, но могу не есть сутки, а могу поесть 3-4 раза за день. В прошлом году пыталась лечиться, сдала кучу анализов, но диагноз так и не поставили. Даже лежала в инфекционном отделении, но через две недели выписали с температурой и написали, что здорова. Что это может быть? Куда мне обратиться с такими проблемами?

Раиса, письмо с сайта

Спешим помочь

ТАКАЯ ЖЕ БЕДА ПРИКЛЮЧИЛАСЬ СО МНОЙ...

Для Н. П. из пос. Новые Бурасы, Саратовской обл., автора письма «В голове шумит и щелкает» («Айболит» №4 за 2019 г.).

Произошло это 17 апреля 2018 года. Утром попыталась встать, но не смогла. Сильно кружилась голова, началась рвота, которая была желто-зеленого цвета. Вызвала скорую, сделали укол «Церукала», но это не помогло. Рвота и головокружение продолжались еще сутки. Потом меня на скорой отвезли в Пензу, где сделали КТ. Врач сказала, что это возрастные изменения (мне 67 лет). Назначила пить таблетки «Вестикап» (месяц, а еще лучше два), «Бетагистин» (на месяц). Сразу стало лучше. С 16 мая я лежала в дневном стационаре. Невролог назначил такое лечение: «Нейрокс» (внутривенно, 5 дней), пирацетам (10 дней), витамин B_1 (подкожно, 5 дней), витамин B_6 (подкожно, 5 дней), «Цитофлавин» (внутривенно, 5 дней). Слава богу, сейчас все хорошо. А рвота, как я поняла, была от того, что печень была перегружена. Надо следить за питанием. Печень не любит жареное, острое, кислое, копченое. Во всем нужна умеренность. Да и таблетки тоже влияют на печень.

Л. Д., Пенза

При пневмофиброзе каждый день в течение трех месяцев пейте чай из душицы. После месячного перерыва повторите лечение.

ТРЕЩИНКИ ПРОЙДУТ ЗА ДЕНЬ

Для Евгении из Таганрога, автора письма «Трещинки в уголках рта никаких не проходят» («Айболит» №18 за 2018 г.).

Купите мазь «Боро Плюс» (в фиолетовой коробочке). Во рту, с больной стороны, пальцем нащупайте пульсирующую точку. Выдавите мазь на палец и приложите к ней минут на пять. Потом смажьте уголки губ — и все. На следующий день будете здоровы!

Т. А. Евстафьева, Мурманск

ОТ ТАКОГО НАДО БЕЖАТЬ БЕЗ ОГЛЯДКИ

Для автора письма из Алтайского края «Не знаю, что делать с кашей, которую сама заварила. Запуталась я...» («Айболит» №9 за 2019 г.).

Если за 1,5 года этот человек не решился жениться и не захотел увидеть вашего сына, значит, надо бежать от него без оглядки. Я была в точно такой же ситуации. Был парень, который не собирался жениться — ведь ему и так было хорошо. Мама кормит, стирает. А тут так удобно — встретились и разбежались. Он вас никак не поддерживает — ни морально, ни материально. И зачем такой чемодан без ручки?! Просто у вас сильно занижена самооценка. Мне это тоже мешало. Был такой случай: одна молодая женщина собиралась развестись с мужем. Написала известному старцу и спросила, как ей быть. Батюшка Иоанн ответил: «Или возвращайся к мужу, или живи одна». Если в семье ребенок, батюшка не благословлял на развод. У вас сын, ему нужен родной отец, а не отчим. Что делать? Если крещены, попробуйте носить крест, быть ближе к Богу, чем к дьяволу, молиться. Читайте акафист Петру и Февронии, Муромским чудотворцам — они соединяют тех, кто должен быть вместе, а лишних «убирают» безболезненно. Попросите благословения у православного священника. Всего доброго!

Л. Н. Матвеева, Балашиха, Московская обл.

ХОРОШО ЗНАЮ, КАК ЧУВСТВУЮТ СЕБЯ ПОСЛЕ ДИАЛИЗА

Для Раисы из Иркутской обл., автора письма «После лечения в больнице маму отпустили домой — готовиться к диализу» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Я сам на гемодиализ, слава богу, не попал, но хорошо знаю, как чувствуют себя больные после сеанса гемодиализа. Я пролежал в нефрологическом отделении 1,5 года и все видел. Хотя диализный центр находится в 300-350 м от отделения, больных везли туда и обратно на дежурной машине. Особенно тяжело после процедуры, когда почти нет сил. Так что я посоветовал бы переехать поближе. Трехчасовая дорога даже здоровому человеку дается с трудом.

Если добьетесь перитонеального диализа, надо, чтобы комната дома была идеально чистой, как операционная. Придется приобрести кварцевую лампу. Вам выдадут 30-31 (месячная норма) коробку препаратов. И вдобавок каждый месяц надо будет ездить в диализный центр, чтобы их наполняли. Вот все, что знаю сам. Может, кто-то еще что-нибудь подскажет. А фистулу надо разрабатывать резиновым эспандером и небольшим резиновым мячиком. Желаю вам крепкого здоровья!

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

ОПЕРАЦИЯ ПРОХОДИТ ТАК, ЧТО НИЧЕГО НЕ ЧУВСТВУЕШЬ

Для Ульяны из Тамбовской обл., автора письма «Стоит ли удалять полипы в желудке?» («Айболит» №7 за 2019 г.).

Пять лет назад, в 63 года, у меня обнаружили полипы в желудке. Они оказались злокачественными. Хотя чувствовала себя хорошо, болей никаких не было, пищу принимала нормально. Врачи удалили весь желудок. Объяснили: «Если оставить часть, полипы могут появиться снова». Советую вам обязательно съездить на консультацию в Онкологический центр им. Блохина в Москве. Обязательно нужно взять стекла с материалом, взятым при биопсии.

Доктор Мясников, который участвует в телепередаче «О самом главном», на вопрос: «Когда нужно удалять полипы?» ответил: «Если размер полипа меньше 1 см, то нужно наблюдать, а если больше — удалять». Самое главное — поскорее обратитесь в онкоцентр и, если операция пока не нужна, постоянно проверяйтесь. Когда предложат операцию, ни в коем случае не отказывайтесь! Никаких болей во время процедур с полипами я не испытывала. Если при обследовании будут делать гастроскопию, попросите, чтобы побольше побрызгали в горло анестетиком. Мне операцию делали в онкоцентре в Москве. Туда приезжают люди со всей страны и из бывших советских республик.

Я. К. Жарова, Пущино, Московская обл.

Об инсульте

Если бы я вовремя поняла...

ДЛЯ ТАМАРЫ ИЗ БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛ., АВТОРА ПИСЬМА «А ВДРУГ У СЕСТРЫ СЛУЧИТСЯ ИНСУЛЬТ?» («АЙБОЛИТ» №11 ЗА 2019 Г.), И НЕ ТОЛЬКО.

Голос доносился будто со дна колодца

Моя бабушка была очень самостоятельной в свои 86 лет. Жила одна, справлялась с хозяйством, общалась с подругами. Однажды я позвонила ей, как обычно, справиться о самочувствии, но услышала странный глухой голос, вялый и медленный. Речь была замедленной и тихой — как будто доносилась со дна колодца. Бабушка рассказала, что накануне засыпала плохо, поэтому приняла снотворное. Я с облегчением вздохнула и списала все на его действие.

На другой день началась депрессия

Бабуля стала говорить о том, что не доживет до лета. Я подбодрила ее, сказала, что летом выпускной у Лешки (моего сына), поэтому надо дожить. И опять ничего не предприняла. Когда же и на третий день ничего не изменилось, я побежала к бабушке домой. Она была бледная, вялая, все время лежала, ничего не ела. Вызвала скорую. Врачи приехали, и я услышала слово «инсульт».

По каким признакам доктор поставил диагноз?

* Врач сказал, чтобы бабушка высунула язык — язык отклонился в сторону.

* Попросил поднять обе руки вверх — одна поднялась, а вторая тут же упала вниз.

* Провел кончиком карандаша по одной руке и по другой — выяснилось, что одна рука ничего не чувствует (как раз та, которую бабушка не смогла поднять).

* Попросил назвать дату рождения — она не вспомнила.

Оказывается, все так просто

Я могла бы и сама проверить и поднять тревогу раньше... Если бы знала. Для меня инсульт представлялся как настоящий удар. Вот человек стоит, идет — и вдруг падает на месте. Теряет сознание, его везут в больницу и там ставят диагноз. Но бывает иначе. У бабушки был ишемический инсульт головного мозга, который может развиваться постепенно. Как объяснил врач, важно начать лечение как можно раньше, чтобы избежать необратимых изменений. Клетки мозга умирают не сразу, какое-то время их еще можно спасти. Сначала бабушку положили в реанимацию, за сутки состояние ухудшилось. Когда из реанимации ее перевели в неврологию, бабуля не могла говорить и вставать. А ведь из дома уезжала «на своих ногах».

В больнице бабушка провела 3 недели

За это время начала говорить и ходить, но от занятий с логопедом отказывалась, тренировать руку не хотела. Была очень вялой, все время спала. В день выписки доктор сказал, что теперь все зависит от бабушкиных стараний. Дома за несколько дней все изменилось. Мы придумали, как сделать занятия интересными. Не хочет заниматься с логопедом — что ж, не надо, будем петь песни. Бабуля с удовольствием пела, речь стала улучшаться. Не хочет делать упражнения для руки? Предложили ей занятие: писать мемуары. Дали ноутбук, сидит набирает текст. Волей-неволей пальцы работают. Скоро и чашку смогла держать, и вилкой с ложкой пользоваться. А главное — настроение улучшилось. Я смотрю на бабушку, радуюсь каждому ее успеху. Вот на улицу погулять вышла, сама пироги испекла... Но меня никак не оставляет в покое чувство вины. Если бы я вовремя поняла, что случилась беда, многих проблем у бабули просто не было бы.

Марина, Астраханская обл.

P. S. Надеюсь, что мое письмо поможет кому-то сохранить здоровье родному человеку.

Болит в правом подреберье...

От неправильного образа жизни и нерационального питания страдает печень — главный кроветворный орган. И желчный пузырь, который в виде желчи выводит из печени отработанные, вредные вещества.

ВРЕДНЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Плохо отражается на печени любовь к жареной, острой и жирной пище, к соленьям, маринадам, консервам, копченостям и кондитерским изделиям. И, конечно же, к алкогольным напиткам и табаку. В последние годы все чаще болезни печени появляются из-за лекарств. Губительны для печени чистящие и моющие средства, в состав которых входят кислоты, едкие щелочи, хлорофос, карбофос. Чтобы обезопасить себя, нужно соблюдать технику безопасности.

ВО РТУ СТАЛО КИСЛО...

Почти любое заболевание печени сопровождается покалыванием или тянущей болью в правом подреберье. При легком надавливании может возникать резкая боль, отдающая в спину с правой стороны. При пальпации печень легко прощупывается, так как воспаленный орган сильно увеличен. При заболевании печени почти сразу же нарушаются функции желчного пузыря. Язык обносит бело-желтым налетом. Во рту ощущается кисловато-горький привкус. В правом боку появляется резь и покалывание, может нарушиться стул.

При первых симптомах болезни нужно ограничить употребление вредных продуктов (жареных, жирных, острых и кислых блюд) и обратиться к врачу, чтобы он мог точно поставить диагноз и назначить лечение.

КЕФИРНОЕ ГОЛОДАНИЕ

При заболеваниях печени и желчного пузыря рекомендуется строжайшее соблюдение диеты. Нужно полностью исключить из рациона жареные, жирные, острые и кислые блюда; рыбные и грибные бульоны; блюда из баранины, свинины, гуся, утки; лук, чеснок, консервы, томаты; перец, уксус, сахар, варенье, мед, кондитерские изделия. Во время обострения заболевания печени и желчнокаменной болезни рекомендуется кефирное голодание. В течение недели нужно выпивать в день 4-5 стаканов слабого (односуточного) или среднего (двухсуточного) кефира. Вместе с ним можно пить по 2-3 стакана слабогазированной минеральной воды. Употреблять в это время другие продукты не рекомендуется. Кефир помогает восстановить нормальную работу печени, стабилизирует отток желчи. Может даже выводить из организма скопившиеся в желчном пузыре и протоках мелкие камни.

Через неделю, не переставая пить кефир и минеральную воду, можно вводить в дневной рацион сухари, несдобное печенье, сухой бисквит, крупяные пудинги (особенно овсяные и гречневые). В обед рекомендуется суп, приготовленный на слабом овощном или фруктовом бульоне, молочный суп, нежирная отварная говядина или запеченная рыба или птица. На ужин можно приготовить блюдо из сырых или отварных овощей, вязкую кашу, омлет. Наряду с кефиром и минеральной водой полезны свежевыжатые соки (кроме соков из цитрусовых, красной смородины и клюквы), фруктовые и ягодные кисели, компоты, желе, цельное молоко, блюда из творога с добавлением обезжиренной сметаны. Придерживаться такой диеты рекомендуется в течение 2-3 месяцев. А после этого ограничить употребление пищи, вредной для печени и желчного пузыря. Кефир лучше продолжать пить: по 2 стакана в день — утром и вечером, перед сном.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

■ ПО ПИТАТЕЛЬНОСТИ ЛИСТЬЯ КРАПИВЫ НЕ УСТУПАЮТ ФАСОЛИ.

■ КОРНИ ЛОПУХА ОБЛАДАЮТ СЛАДКОВАТЫМ ПРИВКУСОМ И В ЖАРЕНОМ ВИДЕ НАПОМИНАЮТ НЕМНОГО МОРКОВЬ, НЕМНОГО КАРТОФЕЛЬ.

■ ОТ ВИШНЕВОГО СОКА В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ГИБНУТ КИШЕЧНАЯ И ДИЗЕНТЕРИЙНАЯ ПАЛОЧКИ.

■ ЧЕМ ЯРЧЕ МОРКОВЬ, ТЕМ В НЕЙ БОЛЬШЕ КАРОТИНА.

■ В ГРЕЙПФРУТАХ ЕСТЬ ВЕЩЕСТВО, КОТОРОЕ ЭФФЕКТИВНО ТАК ЖЕ, КАК ОДИН ИЗ ПРЕПАРАТОВ ПРОТИВ САХАРНОГО ДИАБЕТА II ТИПА.

Овощи и фрукты не для всех

При каких болезнях какие овощи и фрукты противопоказаны.

* При сердечно-сосудистых заболеваниях — репчатый лук, соленые огурцы, щавель.

* При сердечных заболеваниях с отеками — арбузы и виноград.

* При заболеваниях печени и почек — репчатый лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный стручковый, редька, хрен, шпинат, щавель.

* При хронической почечной недостаточности, вызванной нарушением калиевого обмена, — виноград.

* При нефрите — малина, петрушка огородная.

* При цистите — петрушка.

* При желчнокаменной болезни — помидоры, фасоль.

* При язвенной болезни желудка — лук, чеснок, соленые огурцы, перец красный.

* При заболеваниях двенадцатиперстной кишки — апельсины, арбузы, виноград, гранаты, грейпфруты, калина, капустный сок, кизил, лимоны, чеснок, редька, сырая репа, слива, хрен, щавель.

* При острых заболеваниях, воспалительных процессах в желудочно-кишечном тракте — белокочанная капуста, лук-порей, репчатый лук, чеснок, редька.

* При колитах и поносах — арбузы, виноград, белокочанная капуста, грецкие орехи, хрен.

* При панкреатите, энтероколите — апельсины, лимоны, редька, сырая репа, редиска.

* При подагре, полиартрите, остеохондрозе — бобы, инжир, малина, фасоль, шпинат, щавель.

* При сахарном диабете — персики, рис, свекла, чернослив.

* При хронических гнойных процессах в легких — виноград.

Апчхи! — *Сезонные проблемы*

Аллергия на пыльцу

ОТ КАКИХ ПРОДУКТОВ ПРИДЕТСЯ ОТКАЗАТЬСЯ В СЕЗОН ПОЛЛИНОЗА.

Кашель, зуд, насморк...

Поллиноз (сенная лихорадка, пыльцевая аллергия, сенной насморк) провоцирует пыльца растений во время цветения. При этом воспаляются слизистые дыхательных путей и глаз, появляются кашель, насморк, слезоточивость, покраснение и зуд конъюнктивы. Поллиноз может сопровождаться приступами бронхиальной астмы, повышением температуры, головной болью, болями в суставах, расстройством пищеварения и сыпью на коже.

Аллергия на пыльцу часто сочетается с аллергией на сырые овощи, фрукты и орехи. Проявляется это во время или сразу после еды. При этом начинаются зуд, покалывание и жжение на губах и во рту, закладывает нос или появляются насморк, чихание, могут добавиться зуд и отек век, покраснение глаз, слезотечение. А еще покраснения и сыпь на теле, тошнота, рвота, понос... Самые тяжелые реакции — астма, отек Квинке, анафилаксия. В период цветения пищевая аллергия усиливается.

Как уменьшить риск?

Такие больные лучше переносят вареные, тушеные, запеченные овощи и фрукты, которые в сыром виде провоцируют аллергию. Овощи, которые хранились всю зиму, менее аллергенны, чем ранние или сезонные. А вот термическая обработка орехов и пряностей не снижает их аллергенности.

Какие продукты опасны?

* У вас аллергия на пыльцу деревьев? Откажитесь от фруктов и ягод, растущих на деревьях и кустарниках, петрушки, моркови, орехов.

* Организм резко реагирует на пыльцу злаковых? Будьте осторожны с хлебобулочными изделиями, хлебным квасом, овсянкой, кофе, какао, колбасой.

* Пыльца сорных трав вызывает аллергию? Арбуз, дыня, кабачки, баклажаны, семечки, халва, подсолнечное масло, майонез, горчица не для вас на весь период цветения.

Из почты «Айболита»

Если опять накатил приступ гастрита...

КАК СПРАВИТЬСЯ С ПРИСТУПОМ ГАСТРИТА ПРИ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТИ И КАК ПИТАТЬСЯ В БЛИЖАЙШИЕ 1-2 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПРИСТУПА.

Вчера проснулась от жуткой боли в животе. Опять накатил приступ гастрита. Поделюсь своим способом, как лучше пережить острый кризис.

Завтрак

* Самый лучший завтрак для гастритного желудка (да и для здорового) — это овсянка на молоке.

* Чай зеленый. Почему не черный? Там содержатся дубильные вещества, от них жжет в желудке, а он и так болит.

* Сухое печенье.

* Некислый творожок, можно детский.

Обед

Тут смотря как дело обстоит и насколько сильно болит желудок.

* Если сильно болит и переживаете за последствия, то выпейте куриный бульон. Можно мелко порезать туда курицу. Или любой некислый и неострый суп, не на кубиках. Только не щи!

* На второе — картофельное пюре. Вареная или запеченная рыба (кто-то может позволить себе запеченную горбушу, а кто-то только вареную кильку, но это совсем не важно).

* Мясные тефтели, вареные, но не острые и не обжаренные. Кому позволяет кошелек, можно приготовить куриные, свиные, говяжьи, рыбные.

* Никакого покупного сока, никаких газировок, кваса, пива и лимонада! И тем более водки. А вот компот из свежих фруктов или из сухофруктов, настоящий (не покупной из порошка) кисель, любое молоко (хоть из пакета, хоть домашнее — без разницы) — то, что нужно!

А ВОТ СЛИВОЧНОЕ МОРОЖЕНОЕ МОЖНО ЕСТЬ И УТРОМ, И ДАЖЕ ДНЕМ ВО ВРЕМЯ ПРИСТУПА, И НЕ ТОЛЬКО.

Ужин

* Запеканка из яиц и из чего угодно, без добавления острого и кислого, — из риса, фарша без перца, вареного картофеля, свежих шампиньонов.

* Сладкая запеканка из некислого творога и некислых ягод — малины, тутовника, черешни (или некислого варенья и творога).

Перед сном

* Любые некислые кисломолочные продукты — йогурт, свежая ряженка. Кстати, кефир всегда кислый.

Только едой желудку не поможешь

У каждого гастритника свои средства, которыми он спасается. Чем пользуюсь я? Даже при сильных приступах гастрита мне помогает «Гастрофарм», буквально за полчаса. Это спрессованные лактобактерии, белки и сахароза. Таблетка здоровенная, но, на мой вкус, не противная. Ее надо разжевать и запить водой или истолочь в порошок, размешать в ложке кипяченой воды и проглотить. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды. Курс — 30 дней. Никогда не могла себя заставить пить больше недели, потому что, когда ничего не болит, то вообще забываешь, что нужно пить таблетки.

Это не реклама, мне за нее никто не платит

Но в любом случае перед приемом надо проконсультироваться с врачом. Но у меня после «Гастрофарма» нет никаких побочных эффектов. Да и вообще, это сушеные лактобактерии, белок и сахароза. Что от них может быть побочного? Кстати, отлично помогает курильщикам и пьющим, восстанавливая слизистую желудка.

И. Н. Ермолова, Нижегородская обл.

Полезно знать

ОВСЯНКУ НАДО ЕСТЬ БЛИЖЕ К ВЕЧЕРУ

Диетологи из Великобритании теперь запрещают англичанам есть по утрам их любимую традиционную овсянку. Недавно в ней обнаружили обилие фитиновых кислот. Они тормозят утреннее пробуждение организма, не способствуют повышению тонуса кровеносных сосудов. Мало того: не дают кишечнику нормально всасывать кальций, содержащийся в пище, что может вызывать проблемы с суставами и костями. То есть овсянка не лучший источник утренней подзарядки. Ее надо употреблять не с утра, а ближе к вечеру, чередуя с кукурузой, пшенной или гречневой кашей. А на завтрак лучше есть куриное мясо и яйцо.

КВАС ДЛЯ ОКРОШКИ ЦЕЛЕБЕН

Квас не только прекрасно утоляет жажду, но и улучшает обмен веществ, укрепляет сердце и сосуды, полезен для желудка и кишечника. В нем содержатся полезные аминокислоты, ферменты, сахара, витамины и ценные микроэлементы. Антибактериальные свойства кваса делают его практически лечебным напитком. Он полезен при низком давлении, дисбактериозе, повышает иммунитет и укрепляет организм в целом. По пользе его можно сравнить с ацидофилином, кефиром или сывороткой. Но квас — калорийный напиток, об этом нужно помнить.

Летом я варю полезный суп из топинамбура — идеальное блюдо для диабетиков

Я диабетик со стажем, но научилась жить с этой болезнью. Один из моих помощников — топинамбур, или земляная груша. Готовлю из него сок: хорошо мою клубни щеткой (не чищу!), пропускаю через мясорубку и отжимаю сок. Пью его по 1/2 стакана каждый день. А еще летом обязательно варю полезный суп. Это просто идеальное блюдо для диабетика, сытное и очень вкусное. Для него потребуется 2 моркови, 5 клубней топинамбура, 1 луковица, небольшой корень сельдерея, зелень, немного соли и растительного масла. В 2,5 л кипящей воды добавляю очищенные и нарезанные морковь и лук, пассерованные в растительном масле. Затем кладу топинамбур, нарезанный соломкой. Варю 20 минут, добавляю зелень, сельдерей, солю и держу на огне еще 10 минут. Когда разливаю суп по тарелкам, посыпаю его рубленым вареным яйцом.

И. В. Малашенко, Чувашия

Вкусные хрустяшки хороши при запорах

Если есть проблемы с кишечником, он плохо работает и мучают запоры, мой рецепт чипсов из свеклы пригодится. Сырую свеклу чищу, тонко режу на кружочки. Укладываю в один слой на противне, сбрызгиваю растительным маслом. Добавляю соль и перец. Запекаю в духовке 15 минут при 160°С. Затем переворачиваю и запекаю столько же. Получаются вкусные хрустяшки — и полезный перекус, и помощь при запорах.

И. Игнатова, Мурманск

Актуально — *Сам себе доктор*

Вишнёвое лечение

ВИШНЯ ПОМОГАЕТ ПРИ МАЛОКРОВИИ, БОЛЕЗНЯХ ЛЕГКИХ, ПОЧЕК, АРТРОЗЕ, ЗАПОРАХ, И НЕ ТОЛЬКО...

■ **При воспалении мочевого пузыря** 1 чайн. ложку измельченных плодоножек вишни залейте 1 стаканом кипятка, кипятите 5-10 минут, процедите, добавьте мед по вкусу. Пейте как чай перед едой.

■ **При хроническом бронхите** 1 чайн. ложку высушенных и измельченных плодоножек вишни заварите 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 20 минут, процедите и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

■ **При эндемическом зобе** 5-6 свежих листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение 30 минут, процедите. Пейте по 1 стакану в день.

■ **При носовых кровотечениях** 1 ст. ложку свежих или сухих измельченных листьев вишни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Пропитанные настоем тампоны вставьте в ноздри. Или измельчите свежие листья вишни и вставьте их в виде тампона в ноздри.

■ **При ангине, тонзиллите, воспалении десен** 1 ст. ложку сухих измельченных веточек вишни залейте 1 стаканом воды, кипятите в течение 30 минут на маленьком огне. Потом процедите и доведите объем до первоначального кипяченой водой. Полощите рот несколько раз в день.

■ **При язве желудка и двенадцатиперстной кишки** 20 г высушенных и измельченных корней вишни залейте 1 стаканом водки, настаивайте 2 недели, процедите. Принимайте по 20-25 капель 3 раза в день перед едой.

■ **Болезни суставов** хорошо лечат вишневые косточки. Отделите их от мякоти, аккуратно разбейте. Выньте семена, хорошо высушите их. После измельчите в кофемолке. Разведите полученную муку теплой водой и используйте для компрессов. Параллельно съедайте каждый день по 20 ягод вишни.

■ ВИШНЯ УЛУЧШАЕТ ЭЛАСТИЧНОСТЬ СТЕНОК СОСУДОВ, ПОЭТОМУ ПРЕПЯТСТВУЕТ ПОВЫШЕНИЮ ДАВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЮ ИНСУЛЬТА.

■ ПРИ АТЕРОСКЛЕРОЗЕ ПОЛЕЗНО ПИТЬ СВЕЖЕВЫЖАТЫЙ ВИШНЕВЫЙ СОК ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Что бы съесть?

Лёгкий ужин из рыбки

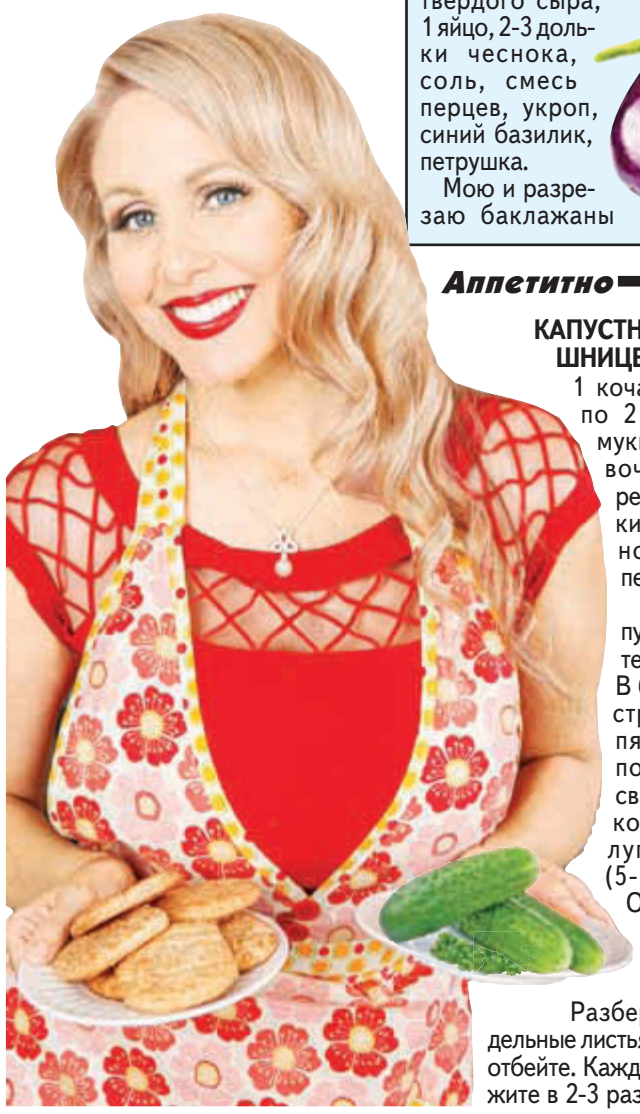
■ **Нежная запеканка.** 600 г рыбного филе, 2 ломтика белого хлеба, луковица, соль, перец, яйцо, 100 мл молока, по 2 ст. ложки сливочного масла, панировочных сухарей и сметаны.

Залейте ломтики хлеба теплым молоком. Луковицу и филе нарежьте крупными кусочками. Хлеб отожмите, соедините с рыбой и луком. Полученную массу пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль и перец. Фарш тщательно перемешайте. Смоченными в воде руками сформуйте его в виде широкого бруска и выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Смажьте сметаной. Запекайте в разогретой до 200°С духовке 25 минут.

■ **Треска на пару.** 800 г филе трески, 200 г сливочного масла, лимон, свежий базилик, тимьян, розмарин, растительное масло, соль, перец.

Филе натрите солью и перцем, обмажьте растительным маслом и дайте пропитаться 5 минут. Выложите в мультиварку и готовьте на пару 7 минут. Травы измельчите, масло растопите на водяной бане. Лимон разрежьте пополам, из одной половинки выжмите сок, вторую нарежьте на кружочки для украшения. Перелейте в сотейник сливочное масло, добавьте к нему 1-2 ст. ложки сока лимона, травы. Варите соус на слабом огне, помешивая, 3-5 минут. Рыбу выложите на тарелку, полейте сливочным соусом, украсьте зеленью и лимоном.

ЯБЛОЧНЫЙ КОМПОТ НАПОЛНИТСЯ ИЗЫСКАННЫМ АРОМАТОМ, ЕСЛИ ДОБАВИТЬ ТУДА НЕМНОГО СУХИХ ЦВЕТКОВ ДОННИКА ЛЕКАРСТВЕННОГО.



■ ЛЮДИ ДЕЛЯТСЯ НА СОВ И НА ТЕХ, КТО МЕШАЕТ ИМ СПАТЬ.

■ ВРЕМЯ ЛЕЧИТ БЕСПЛАТНО, НО БЕЗ НАРКОЗА.

Чем жажду утолить?

Этот кисловатый напиток с мятой хорошо освежает и прекрасно утоляет жажду. Для его приготовления понадобится лайм, лимон, свежая мята, вода, сахар, лед. Лимон и лайм порежьте на дольки. Половину порции цитрусов взбейте в блендере в однородную массу. Добавьте сахар и листья мяты. Получившуюся основу лимонада переложите в кувшин, залейте водой. Добавьте оставшиеся целые дольки лимона и лайма, листья мяты и лед. Напиток готов.

Как сварить вкусное яйцо

Скажете, ерунда? Отнюдь, дело это совсем непростое.

* Перед варкой обязательно вымойте яйца, а всевозможные пятна ототрите солью.

* После закипания воды яйца всмятку варите в течение 3-4 минут, в мешочек (твердый белок и жидкий желток) — 5-6 минут, вкрутую — 8-10 минут.

* Яйца пашот (то есть без скорлупы) варят так: воду посолите, добавьте немного уксуса, доведите до кипения. Затем размешайте жидкость так, чтобы в ней образовалась воронка, и опустите туда сырое яйцо. Варите его в течение 3-4 минут на маленьком огне.

Этот рецепт запечённых баклажанов мы привезли из Греции

АйБолит

В нашей семье есть рецепт запеченных баклажанов, который мы привезли из Греции, где отдыхали в прошлом году. Для его приготовления понадобится: 4 средних баклажана, 250 г нежирного творога, 200 г твердого сыра, 1 яйцо, 2-3 дольки чеснока, соль, смесь перцев, укроп, синий базилик, петрушка.

Мою и разрезаю баклажаны вдоль, сохраняя плодоножку, потому, что это красиво. Варю их в кипящей подсоленной воде 15-20 минут, откидываю на дуршлаг и остужаю. Смешиваю крупно натертый сыр с творогом, сырым яйцом, мелко нарезанной зеленью (немного оставляю для украшения), порубленным чесноком и специями. Удаляю ложкой немного мякоти из баклажанов и добавляю ее к начинке. Начиняю половинки баклажанов, выкладываю лодочки на смазанный маслом противень и запекаю в духовке 30 минут при 180°С. Достаю, посыпаю оставшейся зеленью и подаю горячими.

И. Н. Уварова, Московская обл.

Битые огурцы

Кое-что новенькое

5 молодых огурцов, 2 ст. ложки 9%-ного уксуса, 2 зубчика чеснока, 1/2 перца чили, 2 ст. ложки растительного масла (можно кунжутное), 2 ст. ложки соевого соуса, 1 чайн. ложка сахара, 1/2 чайн. ложки соли, 1 ст. ложка кунжута, кинза.

Огурцы помойте, сложите в целлофановый пакет. Скалкой или молотком для отбивания мяса сделайте несколько ударов по огурцам, они должны расколоться, но не превратиться в пюре. Это позволит им впитать маринад. Нарежьте огурцы кусочками наискосок, сложите в глубокую тарелку, влейте уксус и размешайте. Оставьте на 10 минут, перемешайте несколько раз. Откиньте огурцы на дуршлаг. Чеснок и перец мелко нарежьте и добавьте к огурцам. Соедините соевый соус, масло, соль и сахар, размешайте до растворения сахара и добавьте к огурцам. Семена кунжута подогрейте в течение минуты на сухой сковороде, посыпьте ими и мелко нарезанной кинзой огурцы, перемешайте. Можно подавать сразу, но лучше через час. Храните в холодильнике до четырех дней.

P.S. Подойдут для этого рецепта не все огурцы, а только длинноплодные. Чтобы в готовом блюде они не были водянистыми, перед битьем лучше разрезать их вдоль и удалить внутренности с семенами.

Аппетитно

Три блюда из летних овощей

КАПУСТНЫЙ ШНИЦЕЛЬ

1 кочан капусты, по 2 ст. ложки муки и панировочных сухарей, 4 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

У кочана капусты вырежьте кочерыжку. В большой кастрюле вскипятите воду, подсолите и сварите в ней кочан до полуготовности (5-10 минут). Откиньте кочан на дуршлаг, дайте стечь воде. Разберите на отдельные листья, утолщения отбейте. Каждый лист сложите в 2-3 раза, посолите, поперчите, запанируйте в муке. Подготовленные шницели обваляйте в панировочных сухарях. Разогрейте сковороду с маслом, поместите на нее шницели и обжарьте с обеих сторон до румяной корочки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ КАБАЧКОВ

1 средний кабачок, 1 луковица, 1/2 стакана тертого соленого сыра, 2 зубчика чеснока, по 4 ст. ложки растительного масла и измельченной зелени по вкусу, 4 яйца, 3/4 чайн. ложки соды, 1 стакан муки, соль и черный перец по вкусу.

Духовку разогрейте до 180 °С. Форму для выпечки хорошо смажьте растительным маслом (1 ст. ложка). Кабачок натрите на крупной терке, хорошо отожмите и слейте жидкость. Лук мелко порежьте, чеснок пропустите через пресс. Смешайте в большой миске все ингредиенты, всыпав муку и соду в последнюю очередь. Влейте оставшееся масло, посолите, поперчите по вкусу и выложите смесь в смазанную форму. Запекайте 30 минут.

ЯЙЦА В ОВОЩАХ

4 яйца, 1 луковица, 4 сладких перца, 4 помидора, небольшой стручок зеленого жгучего перца, 1 чайн. ложка сладкого соуса чили, 80 г феты или брынзы, растительное масло, соль, перец, свежая зелень петрушки.

Порубите мелко лук, сладкий перец нарежьте полосками или кубиками, а жгучий (без семян и перегородок) — колечками. Помидоры обдайте кипятком, дайте постоять несколько минут, снимите кожицу и нарежьте кубиками. На разогретой сковороде поджарьте лук. Добавьте к нему щепотку сахара, жгучий и сладкий перец и обжаривайте несколько минут. Затем положите помидоры и соус чили, тушите, помешивая, пока большая часть соуса не выпарится. Заправьте специями по вкусу. Сделайте ложкой в овощной смеси выемки, разбейте в них яйца, посолите, поперчите и доведите до готовности. Снимите с огня, посыпьте сыром и зеленью.

Здоровье с грядки

ВО ВРЕМЯ ВАРКИ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ. ЧТОБЫ ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ, ДОБАВЬТЕ В ВОДУ ДОЛЬКУ ЛИМОНА.

Обедаем дома

МЯСНЫЕ РУЛЕТИКИ С НАЧИНКОЙ

600 г говядины, 2 ст. ложки горчицы, 100 г куриной печенки, луковица, 100 г шампиньонов, 100 г риса, растительное масло, зелень, соль, перец.

Мясо разделите на 6 кусков, отбейте и смажьте горчицей. Печенку нарежьте кусочками. Лук измельчите, обжарьте на масле. Добавьте к нему печенку и жарьте 7 минут. Нарезанные шампиньоны соедините с луком и печенкой. Жарьте 5 минут, дайте немного остыть. Смешайте с вареным рисом, зеленью, поперчите, посолите. Фарш выложите на мясо и сверните рулетиками. Закрепите и обжаривайте в масле по 7 минут с каждой стороны. Влейте в сковороду 3 ст. ложки горячей воды, закройте крышкой и тушите 15 минут.

ЯЗЫЧКИ ИЗ КАБАЧКОВ

3 кабачка, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 красный болгарский перец, 2 помидора, 1 чайн. ложка уксуса, 1 чайн. ложка сахара, растительное масло, кинза, соль, перец.

Нарежьте кабачки вдоль и обжарьте с двух сторон в масле. На другой сковороде обжарьте кубики лука, добавьте к нему нашинкованную морковь, болгарский перец и чеснок и все вместе слегка обжарьте. Как только чеснок даст запах, можно закидывать помидоры, порезанные крупными кубиками. Когда жидкость испарится, выключите огонь, посолите, поперчите и заправьте кинзой. Выкладывайте начинку на каждый ломтик кабачка.

ПИРОГ «НЕЖЕНКА» СО СМОРОДИНОЙ

400 г красной смородины, 4 яйца, 300 г сахара, ванилин, 250 г муки, 3 ст. ложки сметаны, пакетик разрыхлителя.

Смешайте и взбейте яйца, сахар, ванилин, сметану и щепотку соли. Просейте во взбитую смесь муку с разрыхлителем и тщательно взбейте. Аккуратно подмесите в тесто ягоды смородины и переложите его в форму, смазанную маслом и присыпанную мукой. Выпекайте пирог при 180°С в течение 50-60 минут. Дайте остыть в форме.

Мой фирменный соус к мясу из моркови

Понадобится 500 г моркови, 1/2 стакана сахара, 100 г сливочного масла, 150 мл сливок, соль.

Морковь мою под проточной водой, чищу, нарезаю брусочками. Выкладываю в кастрюлю, заливаю холодной водой, добавляю сахар, 40 г сливочного масла, солю по вкусу и варю на среднем огне 40 минут. Затем снимаю крышку и выпариваю всю воду. Измельчаю морковь блендером (можно протереть через сито) и прогреваю. Вливаю сливки и взбиваю венчиком. Затем ввожу оставшееся масло порциями и готовлю 3 минуты.

С. П. Звонарева, Вологодская обл.

Конвертики из лаваша улетают у нас со стола в момент

Когда не хочется возиться с тестом, а семью порадовать необходимо, я покупаю тонкий армянский лаваш — проверено, что он в изделиях самый вкусный. А в качестве начинки можете выбрать все, с чем делаются пирожки. Я же готовлю чаще всего с куриными потрошками. Куриную печенку и сердечки (примерно 500 г) отвариваю в подсоленной воде, измельчаю блендером. Добавляю мелко нарезанную зелень — перышки лука, укроп, петрушку, кинзу, 100-150 г сыра, перец и щепотку карри. Лаваш делю на треугольники, по центру кладу начинку, складываю конвертиком и скрепляю краешки, смазав их яичным белком. Обжариваю на растительном масле в хорошо разогретой сковородке.

Очень аппетитно выглядят. Вкус тоже не разочаровывает, у меня улетают в момент.

С. Локшина, Удмуртия

В доме малыш

КАРТОШКА ПОД СЫРОМ

Картофель очистите, на каждом клубне сделайте глубокие поперечные надрезы на расстоянии 5 мм друг от друга. Сложите в глубокую форму для запекания. Залейте молоком так, чтобы оно немного покрывало картофель, и запекайте в духовке при 200°С до мягкости. Сверху положите кусочки сливочного масла, посыпьте сыром и запекайте 5 минут.

СЛАДКИЕ ТОСТЫ С КЛУБНИКОЙ

4 ломтика хлеба для тостов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка жидкого меда, 200 г клубники, 4 ст. ложки нежирного творога.

Хлеб нарежьте на треугольники, поджарьте на масле, выложите на бумажное полотенце. Клубнику нарежьте пластинками. Разотрите творог и мед до однородной массы, намажьте на тосты, сверху выложите ломтики клубники.

Лето в тарелке — *Советуем приготовить*

Окрошка с хреном и редькой

ДЛЯ КВАСА ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТОЛЬКО РЖАНОЙ ХЛЕБ. ЧЕМ ЛУЧШЕ ОН ПОДСУШЕН И ПОДРУМЯНЕН, ТЕМ КВАС БУДЕТ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННЫМ И ТЕМНЫМ.

На квасе с редькой

1 крупная черная редька, 0,5 кг вареного картофеля, 3 вареных яйца, 250 г свежих огурцов, 250 г вареной колбасы, пучок зеленого лука, квас. Картофель и яйца нарежьте кубиками. Добавьте к ним нарезанные огурцы и колбасу, перемешайте с рубленым зеленым луком. Очищенную редьку пропустите через мясорубку или натрите на средней терке, положите в отдельный контейнер. При подаче к овощной основе добавьте редьку по вкусу (обычно 2:1), залейте квасом, посолите, поперчите. Можно добавить горчицу по вкусу.

Шипучка на кефире

По 0,5 л кефира и газированной минеральной воды, 200 г копченой колбасы, 3 отварных картофелины, 3-4 редиски, 3 свежих огурца, 3-4 вареных яйца, по пучку зеленого лука, укропа, петрушки, соль, перец по вкусу.

Все овощи, яйца и колбасу нарежьте ровными кубиками, зелень можно порубить. Все перемешайте, посолите и поперчите. Разложите по тарелкам и сразу же залейте кефиром, разбавленным минеральной водой.

Ядреная с курицей

3 л хлебного кваса, по 0,5 кг вареного картофеля и отварного куриного филе, 1 вареная морковь, 1 головка репчатого лука, по 4 свежих яйца и свежих огурца, 2 соленых огурца, по пучку перьев зеленого лука, петрушки и укропа, по 2-3 чайн. ложки горчицы и тертого хрена, соль, смесь молотых перцев, сметана.

Мелко порубите зеленый лук и перетрите его с 2 чайн. ложками соли. Нарежьте мелко филе, добавьте к луку, перемешайте и залейте 0,5 л кваса. Поперчите по вкусу. Положите в смесь горчицу и хрен и оставьте настаиваться в отдельной миске. Затем в глубокую пятилитровую кастрюлю нарежьте все ингредиенты, перемешайте с настоявшимся мясом, добавьте оставшийся квас, в последнюю очередь положите в кастрюлю мелко нарезанные вареные яйца. Перед подачей заправьте окрошку в тарелках сметаной.

«Лимонные дольки»

Для больного сердца

По 30 г черешни и киви, 150 г лимона, 15 г желатина, ванилин на кончике ножа.

Ягоды хорошо помойте, очистите от косточек. Киви тоже очистите и нарежьте мелкими кубиками, лимон — тонкими дольками. Желатин разведите в 1 стакане холодной воды, добавив ванилин. Подготовленные формочки заполните ягодной смесью, сверху ровным слоем красиво выложите лимонные дольки и залейте желатином. Поставьте в холодильник для того, чтобы желе застыло. При подаче можно украсить листочками мяты.

Тест-диагностика

Сможет ли ваша семья разбогатеть?

Пройдите тест обязательно вдвоем с мужем (женой).

1. Какой цвет вам больше нравится?

а) коричневый; б) желтый; в) красный.

2. Как вы потратите большую сумму денег?

а) на акции; б) на дачу; в) на путешествия.

3. Какие подарки вы дарите?

а) что-то практичное; б) то, о чем человек мечтает; в) приятные безделушки.

4. С каким животным вы себя отождествляете?

а) лев; б) рысь; в) кошка.

5. Какой образ вызывает слово «богатство»?

а) дерево; б) мешок с деньгами; в) вилла у моря.

Подсчитайте, каких ответов у вас и супруга (супруги) больше.

«а». Вашей семье не грозит бедность. Вы умеете копить деньги, хотя тратите их с большой неохотой. Это мешает стать по-настоящему богатыми.

«а» и «б». У вас есть шансы для того, чтобы стать богатыми. Видимо, вы и сейчас не чувствуете недостатка в средствах, но все же тратьте деньги более продуманно.

«а» и «в». Вам непросто живется: один транжирит средства, другой — копит. Если сумеете договориться, сможете добиться успеха.

«б». Вы очень гармоничная пара, умеете копить, но не отказываете себе в удовольствиях. Именно такой подход приведет к благополучию.

«б» и «в». Сохранить разумный баланс и накопить нужную сумму вы сможете. Сложнее с крупными накоплениями.

«в». Копить — это не для вашей пары. Даже если у вас в руках окажется кругленькая сумма, вы ее тут же потратите.

Цифры и факты

● На почве денег возникает 21% конфликтов с соседями. В двух случаях из трех речь идет о чьем-то нежелании возвращать долг.

● Каждая пятая ссора возникает из-за проблемы с поддержанием чистоты в доме, 20% — из-за строительных работ, нарушающих интересы соседей, 15% — из-за шума, 12% — из-за невежливости, еще в 12% случаев соседи скандалят из-за детей.

● Доходят до суда 17% соседских конфликтов, 8% заканчиваются переездом одной из сторон, а в 4% случаев в дело приходится вмешиваться полиции.

«Чо, адин штоли?»

Муж приехал с охоты, показал записку, которую нашел на лобовом стекле своей машины: «Чо, адин штоли?» Они с друзьями оставили машину на обочине лесной дороги. Но кому-то, видимо, не хватило места для проезда. Спросила мужа, зачем он привез домой этот шедевр орфографии. Отвечает, что в туалете изнутри на дверь повесит для профилактики варикоза, геморроя и плохого настроения.

Анна, Саратов

Оказывается, крысы тоже вино любят

В прошлом году мы сделали из винограда 300 литров вина. Так как ягоды созревали в разное время, то и вино тоже — одно уже было готово, а другое еще играло. Но бутылки с готовым вином и бочки с брагой стояли в подвале. И тут я стал замечать, что бутыли с готовым вином стоят открытые. Несколько раз закрывал их капроновыми крышками, но через несколько дней они снова были открыты. Когда заглянул под покрывала, в которые были укутаны бочки с брагой, то ахнул. Пластмассовые крышки и горлышко бочки были испорчены крысами. А в одной бочке крысы прогрызли дырку, и уровень браги уменьшился. Так что, оказывается, крысы тоже вино любят.

И. Никитин, Краснодарский край

СТАЛА ПОДВОДИТЬ ПАМЯТЬ? ЕШЬТЕ ЧЕРНОСЛИВ — СВЕЖИЙ ИЛИ СУШЕНЫЙ.

Ситуация — *На приёме у психолога*

Решила родить для других

МОЙ БРАТ НАЧАЛ ПИТЬ

Он вроде бы и соглашается с тем, что попал в беду, но все равно пьет. Как ему помочь?

Виктория, Саратов

Убедить в такой ситуации очень трудно. Человек должен сам понять, что спиртное разрушает его. На многих мужчин прекрасно действуют аргументы, связанные с их здоровьем. Если объяснить человеку, что впереди его ждет паралич, — он испугается, возможно, пойдет кодироваться от алкогольной зависимости. Одна моя подруга очень просто избавила мужа от выпивки. Она привела его в психоневрологический интернат, где он увидел палаты на 15 человек и пациентов, прикованных к кроватям. Она сказала: «Это — результат алкоголизма. Это твое будущее. Извини, но я свою жизнь гробить на алкоголика не стану». После этой экскурсии он сразу бросил пить. Воспользоваться этим советом или нет — решать вам. Но рассказать, что ждет вашего брата, стоит.

КОГДА ОБЩАЮСЬ С ЛЮДЬМИ, СИЛЬНО ВОЛНУЮСЬ...

Ладони потеют, краснею как рак. Может, это болезнь?

Светлана, Хабаровский край

Это не болезнь, а особенность вашей нервной системы. Что касается дискомфорта, то его можно существенно поубавить. Попробуйте использовать метод погружения. Для этого как можно чаще встречайтесь и общайтесь с разными людьми. Лучше всего с теми, кого втайне побаиваетесь. Поначалу придется краснеть и потеть, но после 10-12 встреч переживания пойдут на убыль.

КАК УБЕРЕЧЬ СЕСТРУ ОТ ОШИБКИ?

Моя сестра решила попробовать себя в роли суррогатной матери. Сколько ни убеждала ее этого не делать, говорит, нужны деньги, а мук совести она испытывать не собирается. Но я-то знаю, в детстве она даже котят раздавала со слезами.

Вера, Орел

Не нужно хватать сестру за руки. Решение она должна принимать сама. Осуждение тоже неуместно. На такой шаг идут не от хорошей жизни. Лучше предложите ей другой способ заработать. Если ничего в голову не придет, запишите сестру к психологу, чтобы он рассказал про опасности такой «подработки» и ее психологические последствия.

В. Мишина, психолог

Для тех, кому за...

После 50 надо жить в удовольствие

То, что здоровье с возрастом неизбежно ухудшается, — неправда. Быть здоровым после пятидесяти — совершенно нормально.

И по большому счету то, как мы будем себя чувствовать, зависит не от генетики и не от внешних факторов, а от нас самих. После пятидесяти наступает время, когда в жизни все определяет собственное отношение к миру, умение принимать его и получать от всего удовольствие. В этом возрасте можно (и нужно) перестать что-то кому-то доказывать и начать делать то, что доставляет наибольший кайф — прыгать с парашютом, танцевать... Главное — чтобы вы ни делали, научитесь делать это для собственного удовольствия.

Прочитав ваше письмо, Наталья, я спать не могла...

Для Натальи из Краснодара, автора письма «Мне забота свекрови поперек горла. С души воротит» («Айболит» №4 за 2019 г.).

Прочла я ваше письмо, Наталья, и была удивлена. Я тоже свекровь, у меня две невестки. Никогда ни от кого не слышала, чтобы они меня вот так обливали грязью. Я, как и ваша свекровь, стараюсь что-то приготовить, угостить. А вы вот так, на всю страну, ее опозорили. Думаю, у вас еще будет сын, и вы станете свекровью. После вашего письма спать не могла. Уверена, что не только я возмущена им. Ведь все мы мамы и все стараемся для детей! А вы! Если не хотите есть то, что приготовила свекровь, можете потихоньку выбросить. Я вот думаю: каково вашему мужу слышать то, что вы говорите. Я подписчик «Айболита» с большим стажем, но такого еще не было.

Д. Ф. Херовимчук, Ставропольский край

Если любишь, простишь...

У меня обнаружили рак груди. Я сильно похудела... Рядом были муж Боря, мама, друзья. Я чувствовала их поддержку, они словно вливали в меня свою энергию. Собственной у меня на тот момент не оставалось никакой. И вдруг Борис от меня ушел. В тот самый момент, когда коварная опухоль внезапно проросла метастазом.

Я ПОЧУЯЛА ЗАПАХ ИЗМЕНЫ

Когда у мужа появилась другая, я это сразу заметила — от него стало по-другому пахнуть. Любовницу я почуяла, как только она появилась.

Сказать, что расстроилась — не сказать ничего. Меня это подкосило. И, наверное, отчасти из-за сильного стресса иммунитет дал сбой. Опухоль, которую мы вроде бы победили, проявила себя в другом месте. Я молчала. Боролась, как могла, с болезнью и ждала. Он сам должен был принять решение. Боря и решил. Сказал: «Настюш, я знаю, что нет цензурных слов, чтобы меня назвать. Но я больше не могу. Поэтому ухожу. Люблю ее. И рваться больше нет сил...»

МОЙ МИР НЕ РУХНУЛ, НО...

Он просто внезапно потерял цвет. Стал черно-белым. Боль физическая усугубилась болью душевной, ненавистью, злостью и обидой... Лечение застопорилось и не приносило результатов. Исходила горем и ядом моя мама. Бились в ярости наши сыновья. Рыдали и костерили Борю мои подруги. А я словно застыла. Мне не верилось, что все это со мной. И человек, который был рядом четверть века, теперь не рядом. Мы ведь полгода не дожили до серебряной свадьбы.

ГОСПОДЬ, ЧТО-ТО ЗАБИРАЯ, ЧТО-ТО ДАЕТ И ВЗАМЕН

В тот момент, когда у меня опустились руки и пропало всякое желание бороться с болезнью, появилась внучка. Старший сын с женой долго лечились, отчаялись, подумывали об усыновлении. И вдруг — Лизочка. И, знаете, я воспряла. Мне есть ради чего жить! На жизнь меня вдохновила внучка. Но свою тайну я не раскрыла никому — Лиза подарила мне надежду на Борино возвращение. Не спрашивайте почему, у меня нет ответа на этот вопрос. Но я настолько в это поверила, что в жизни появился смысл. Лиза и ожидание. Ожидание еще одного чуда.

> МУЖЧИНЫ БРОСАЮТ СВОИХ СЕРЬЕЗНО БОЛЬНЫХ ЖЕН В 6 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ МУЖЕЙ В АНАЛОГИЧНОЙ СИТУАЦИИ.

Я ВЫЛЕЧИЛАСЬ...

Прошла тяжелую реабилитацию и снова стала собой. Веселой, легкой, жизнерадостной. Я работала. И ждала... Каждый день ждала, что Боря снова появится на моем пороге. Ушла ревность, ушла обида, боль. Я просто любила его.

И ДОЖДАЛАСЬ...

Однажды раздался звонок. За дверью — молодая дама и инвалидная коляска со скрюченным старичком, в котором я с трудом узнала своего пятидесятилетнего мужа. Дама, не спрашивая разрешения, закатила коляску в квартиру и сказала: «Вот. Возвращаю. Я хочу жить, а не судна таскать и деньги на сиделок тратить». Дама сунула мне в руки папку с какими-то документами и испарилась. Из задумчивости меня вывел какой-то звук. Мой Боря силился что-то сказать — и не мог. А по щекам у него текли слезы.

БОРЮ РАЗБИЛ ИНСУЛЬТ

Молодая жена быстренько оформила развод и присвоила себе все деньги Бориса, который уходил от меня состоятельным человеком. Вернулся нищим инвалидом. Близкие были в замешательстве. Но как можно злиться на калеку? Он и так получил по заслугам, как ни крути. Боря достался мне практически в состоянии младенца. Его надо было заново учить двигаться, есть, говорить. Массажи, физиотерапия, бассейн, логопед, психолог. Сыновья, простившие отца, тоже помогали. Но было все равно очень непросто — и морально, и физически. Муж реабилитировался медленно. Плакал, злился. Обзывался, как маленький ребенок. Замахивался на меня слабой рукой. Но я делала все через не могу и через не хочу. Врачи давали большой шанс если не на полное восстановление, то на серьезное — точно.

СЕРЕБРЯНОЙ СВАДЬБЫ, УВЫ, НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ...

Зато рубиновая удалась. Несмотря на то, что мы вроде бы разводились. Сорок лет все же провели вместе. А ту историю я предпочитаю не вспоминать. Словно ее и не было. Сорокалетие брака отмечали на даче. Друзья семьи, родные, сыновья с женами и детьми: помимо Лизочки, у нас с Борей еще три внука. Шумно, весело, как в былые времена. Муж полностью восстановиться не смог. Ходит с палочкой, но сам. Полностью себя обслуживает. Говорит. Читать, к сожалению, не может. Но я ему постоянно читаю вслух. Обожает внуков, и они души не чают в дедушке. Когда он, медленно и запинаясь, произносил свой тост за меня — гости плакали. Я сама утирала слезы. А разрыдалась окончательно, когда муж преподнес мне колечко с рубином. С подарком помогли дети, но идея была его.

Без подписи,
Казахстан

Обсудим?

Кошка не оставит чужого котёнка в беде, а будет кормить его своим молоком

В детстве у меня была сиамская кошка Кира, очень умная. Жила она у бабушки в деревне, но никогда не теряла свой гордый сиамский дух. Ходила в туалет только в специальный лоток, не ела что попало. Когда ловила мышей, всегда отдавала их другим котам, которые целыми днями спали. Кира знала, где у кого что болит. И хотя не любила сидеть на руках, но если кто-то болел, ложилась на то место, где болит, мурлыкала, и боль уходила.

Кира дралась с соседским котом и могла царапаться, если ей что-то не нравилось, но никогда не обижала детей. Когда племянник таскал ее за хвост или гладил против шерсти, терпела. И ни разу не поцарапала бабушку, хотя та часто ругала ее и била метлой. Кира терпеть не могла воды, но когда я ее мыла, просто орала, но никогда не царапалась. Таскала рыбу, птиц, мышей и еще много чего своим котятам, даже когда те становились солидными ленивыми кошками. Всегда вела себя как мать, как мудрая женщина. К чему я все это? К тому, что мы иногда бываем хуже кошек. Ведь кошка никогда не выбросит свое дитя, а женщина может. Кошка не оставит чужого котенка в беде, а будет кормить его. Кошка терпелива и умна, а мы, к сожалению, нет. Нам есть за что любить кошек!

О. А. Лебедева,
Новокузнецк

Такая история

Никого не хочу впускать в дом

Раньше я была очень гостеприимной хозяйкой. По праздникам мы с мужем собирали компании. Было шумно, весело.

Частенько подружки забегали «на кофеек». Родственники могли на неделю приехать без проблем. Но однажды что-то изменилось в моей голове. Первый человек, которому я не открыла дверь, была свекровь. Просто затаилась как мышь. Она, нагруженная гостинцами, сидела на лестничной площадке и ждала. А когда надоело, просто оставила сумки у соседки. Позже я ей сказала, что гуляла.

Следующей пострадала моя лучшая подруга. Она стояла под окнами, звала меня. Я же в это время передвигалась по квартире ползком. Потом тетя приехала, пожила неделю. За это время с нею разругалась и больше никогда не приглашала. Думаете, меня мучает совесть? Наоборот, вздохнула с облегчением. Не надо ни за кем бегать, ни с кем нянчиться, готовить обеды, мыть посуду... Когда сестра с семьей хотели напроситься в гости к нам на дачу — попариться в баньке, отказала. Это что же получается? Они станут париться, рыбачить и отдыхать, а мы? Будем обеспечивать им приятный досуг? А после ляжем выжатыми тряпочками? Нет уж, извините, я не согласна!

Недоумение, недопонимание... В итоге — трещина в отношениях. Даже на работе, когда в перерыв ко мне в кабинет заходит коллега со своим лоточком, чтобы составить компанию и поговорить, я злюсь. Свекровь, бедолага, вечерами все пыталась звонить на домашний телефон, чтобы поговорить, поделиться важными и не очень новостями. Так я просто отключила его. Даже с самой скромной и тактичной подругой не хочу встречаться, хотя действительно люблю ее. Свой дом воспринимаю как крепость, в которой отдыхаю, набираюсь сил. Здесь я хозяйка и никого не хочу впускать на свою территорию.

Алена, письмо с сайта

Любовные качели зависят от гормонов

НЕДАВНО УЧЕНЫЕ ВЫЯСНИЛИ, ПОЧЕМУ, КОГДА ЧЕЛОВЕК ВЛЮБЛЕН, ИМ ИНОГДА ОВЛАДЕВАЮТ ГРУСТЬ, ТОСКА, УНЫНИЕ?

Гормональные страдания

Тончайшие переливы чувств во время влюбленности — от восторга до отчаяния — ученые объясняют игрой пяти гормонов. И интереснее всего ведет себя серотонин, гормон удовольствия.

Во время влюбленности его количество снижается, как при депрессии. Поэтому человеку, захваченному чувствами, не спится по ночам. У него снижается или усиливается аппетит. А самое странное — время от времени возникает грусть, чувство безнадежности, одиночества. Не зря даже русские народные песни о любви называются «страданиями».

Пока женщина ругает, переживает и психует — она любит. Как только начнет улыбаться и быть равнодушной — разлюбила.

Последний шанс

Как бы мужчина ни старался сделать жизнь любимой интересной и приятной, есть дамы, которые всегда недовольны: «А чему радоваться-то? Вот сделает предложение, тогда и будет хорошо». Причем страдать такая женщина начинает буквально через неделю-другую после знакомства. Мужчина же едва почувствовав, что его подталкивают в сторону загса, быстро исчезает.

Что делать? Относиться к роману не как к «последнему шансу», а как легкому приключению. Быть счастливой уже сегодня. Позвольте событиям развиваться естественно, плывите по течению — оно скорее приведет вас к браку.

Любовь-наркотик

Любовь — сильное чувство. По сравнению с ним все остальные кажутся пресными и неинтересными. Некоторые женщины зависают в этом состоянии надолго: на работе считают минуты до окончания дня, перестают встречаться с подругами. Мужчина становится единственным источником эмоций — и положительных, и отрицательных. Не звонит — паника, позвонил — бешеная радость. Женщина придумывает соперниц, ищет причины охлаждения отношений, воображает конец любви. И все для того, чтобы убедиться в обратном. Но это не только разрушает нервную систему, но и приближает расставание. Не каждому мужчине понравятся такие качели.

Что делать? Не зацикливаться на любви. Продолжать получать удовольствие и от той части жизни, которая не связана с избранником.

Стань таким, как я хочу

Вы твердо знаете, каким должен быть ваш любимый. Первое время человек, с которым вы встречаетесь, соответствовал вашим представлениям, но однажды царапнуло его поведение. Дальше — больше: вы замечаете в нем все новые недостатки. Ваша реакция? Вы или продолжаете собирать компромат, с каждым разом убеждаясь, что этот человек не тот, кто вам нужен. Или начинаете эти недостатки в нем исправлять. И тот и другой путь ведет к потере любимого.

Что делать? Признать, что идеала нет. С недостатками придется считаться. Вопрос только в том, приемлемы ли для вас эти черты любимого?

Попробуйте вместо недостатков отмечать достоинства. А высший пилотаж — восхищаться тем, что поначалу казалось отрицательным. Например, быть в восторге от того, как его лысина блестит на солнце!

С. Л. Дагаева, семейный психолог

Про ревность

На ревность можно подсесть так же, как и на любовь, раскачиваясь между отчаянием: «У него есть другая» и радостью: «Кажется, на этот раз я ошиблась». Что делать? Если поведение любимого человека обижает вас, лучше открыто поговорите с ним об этом. Но обязательно выберите для этого подходящий момент и тон.

Напитки страсти для мужчин

■ СМЕШАЙТЕ 100 МЛ СОКА СЕЛЬДЕРЕЯ И 50 МЛ ЯБЛОЧНОГО ИЛИ ГРУШЕВОГО СОКА. ВЫПЕЙТЕ ВЕЧЕРОМ.

■ ПОНАДОБИТСЯ 6 ПЕРЕПЕЛИНЫХ ЯИЦ, 50 Г КОНЬЯКА, 2 СТ. ЛОЖКИ МЕДА, 1,5 СТАКАНА МИНЕРАЛКИ. ЯЙЦА ВЗБЕЙТЕ С МИНЕРАЛКОЙ. ДОБАВЬТЕ КОНЬЯК И МЕД.

■ ЧТОБЫ ПРОБУДИТЬ ОГОНЬ СТРАСТИ, ДОСТАТОЧНО ДОБАВИТЬ В КОФЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МОЛОТОГО КАРДАМОНА.

У меня просто огромный талант говорить глупости, конечно же, не со зла

Это очень часто обижает окружающих, а самых близких друзей доводит до истерического хохота. Приходится объяснять всем, что я просто косноязычная, а не вредная. Хорошо, что муж уже привык к этому, а то мог бы и оскорбиться.

Прошлым летом мы с сыном вдвоем отдыхали в Крыму. Когда шли к морю, по дороге постоянно встречали уток, гусей, петухов, куриц, козу и козла и кормили их. Животные ели с рук и давали себя погладить. Мы с сыном были в восторге — в городе ведь такого не встретишь. Вернувшись домой, я с восторгом делилась впечатлениями об отдыхе. Когда начала рассказывать, какой красивый был козел, муж неожиданно спросил: «Такой же красивый, как я?» А я моментально, не задумываясь, ответила: «Нет, тот без рогов», — имея в виду, что козел был безрогий, а получилось, что мужа невольно рогоносцем назвала. Учитывая, что отдыхала я без супруга, он мог бы со мной серьезно поругаться. Слава богу, мой муж все понимает, и мы только посмеялись над моей косноязычностью.

Вера, Псковская обл.

Для вас, мусью — *Сам себе психолог*

О чём расскажет купальник

ПО ЦВЕТУ ПЛЯЖНОЙ ОДЕЖДЫ МОЖНО МНОГОЕ УЗНАТЬ О ХАРАКТЕРЕ ЖЕНЩИНЫ.

1 Женщина в синем бикини, скорее всего, находится в состоянии депрессии и нуждается в понимающем и сочувствующем сильном мужчине.

2 У особ, предпочитающих голубой цвет, нет потребности в ухажере. У них крепкий сон, здоровые зубы, хороший аппетит. Если ей нужен мужик, она идет и берет его, как пучок редиски на рынке.

3 Женщинам в красном купальнике нужны резкие, остроумные и обаятельные мужчины, словесная пикировка с которыми непременно перейдет в ночное пике, где секс больше похож на военные действия: «Ах ты так? Тогда я вот так, так и так... Ну как?!»

4 Дамы в розовом милы, скромны и романтичны, любят долгие вечерние прогулки и столь же долгие разговоры о красоте. Крайне довольны собой.

5 Женщины в зеленых бикини чертовски обаятельны, спортивны и остроумны. Короче, «свой парень». Вы можете смело брать ее с собой в разведку. И если вы ей понравитесь, то она обязательно возьмет вас... под венец.

6 Купальщицы в черном таинственны и непредсказуемы, порой взбалмошны. Могут любовью одарить, а могут и послать подальше... Они хорошие, но просто сами не знают, чего хотят.

7 Женщина в ярком, неоновой расцветки купальнике знает себе цену, привыкла при любых обстоятельствах выглядеть на все сто. Она прекрасно понимает, что купальник расцветки «вырви глаз» отвлекает внимание от некоторых проблем с фигурой. Скорее всего, у нее все отлично складывается в карьере.

8 Если надоело пялиться на парус одинокий, переключите внимание на стройную даму в белом стильном бикини. Она романтична. Независимо от присутствия рядом спутника одинока (в душе). Новых знакомств не ищет. В компании не нуждается. Как и в случае с парусом, смотреть можно, а вот потрогать руками не получится.

9 Контрастные купальники выбирают яркие, решительные женщины. Скорее всего, такая первая познакомится на пляже с тем, кто ей понравился. Принципиальная женщина. С ней не пройдут полутона. Она редко идет на компромисс и вряд ли сможет простить обиду. Скорее всего, любит путешествовать и отдыхать на природе.

Познакомимся?

Если в вашей жизни появляется человек, с которым забываете прошлое, значит, этот человек — ваше будущее.

МУЖЧИНЫ

Познакомлюсь для совместной жизни с серьезной, доброй, одинокой, простой женщиной 56-66 лет, рост 148-158 см, вес 50-70 кг, проживающей одной, с нормальной пенсией и здоровьем. Вы по гороскопу Близнецы, Стрелец, Весы, Рыбы, Водолей, Дева. Я пенсионер, 71 год, рост 158 см, вес 70 кг, по гороскопу Лев. Разведен, бывшая жена живет в другом государстве. Образование высшее, без вредных привычек. Люблю чистоту, уют, природу. Хочу быть любимым. Проживаю в пригороде Йошкар-Олы. Согласен на переезд в областной центр, пригород с теплым климатом и нормальными условиями жизни.

Илья Васильевич, ул. Центральная, 38, д. Пекшиксола, Медведевский р-н, Марий Эл, 425204, тел. 8-902-434-25-17, с 9 до 18 часов

***

Мне 61 год, рост 170 см, вес 75 кг, инвалид II группы по общему заболеванию. Не курю, не выпиваю. Живу в селе, в своем доме. Хочу познакомиться с порядочной женщиной до 60 лет, согласной на переезд ко мне, в Ставропольский край.

Без подписи, с. Красногвардейское, Ставропольский край, тел. 8-961-477-99-23

Пенсионер, 58 лет. Не пью, не курю. Свободный, независимый, спокойный, чистоплотный, аккуратный, нескандальный. Получаю северную пенсию. Ищу спутницу жизни 45-60 лет — спокойную, добродушную, проживающую в Железноводске, Пятигорске, Минеральных Водах.

Рагиб Гусейнов, Минеральные Воды, Ставропольский край, тел. 8-962-741-26-41

ЖЕНЩИНЫ

Познакомлюсь с непьющим, желательно некурящим мужчиной пенсионного возраста (в пределах разумного, мне 62 года). Все подробности по телефону.

Любовь, Изобильный, Ставропольский край, тел. 8-906-468-27-00

***

Зацвела белоснежная вишня,
А я, девчоночка, 67 лет
всего.
Овдовела, одиночество заело,
Корону серебра приобрела
в висках,
С возрастом пышнее формы
стали,
Но стройна, душою молода!

В остальном все как у всех женщин. Хочется хозяина — законного мужа, друга иметь. Со своим жильем, щедрого, верного, трудолюбивого, обеспеченного, спокойного, с чувством юмора, от 70 до 76 лет. Хозяйкой быть, но не рабыней. Мой небольшой домашний бизнес развивать, приумножать. Все вместе делать: путешествовать, вечерами с суженым вдвоем закаты встречать, на Волге звездами любоваться, за купанием луны наблюдать. Не одной с берега уходить, унося имя свое и песни за собой. Интересно?

Без подписи, Волгоград, тел. 8-995-423-62-83, с 17 до 20 часов (работаю)

Раздумывать не стал — сразу сделал Ирине предложение

Возвращался я как-то с работы поздно ночью. Во дворе места для парковки не нашел, поэтому поставил машину далеко от дома. Назад шел через парк. Иду, вижу — трое гопников пристают к девушке. Спросил у нее, не нужна ли помощь. Девчонка уверенно ответила, что сама справится. И тут же бьет одного в живот, другого в челюсть, а третьему ломает руку. Я обалдел, но все-таки дождался, когда каратистка освободится. После узнал, что она мастер спорта по самбо, зовут ее Ира. Когда попросил номер телефона, Ирина отказала. Но на прощание сказала, что, если судьба сведет еще раз, выйдет за меня замуж. На следующее утро у меня зазвонил телефон. Женщина в трубке, рыдая, сообщила, что въехала в мою машину (у меня на стекле был указан номер) и поцарапала крыло и бампер. Я сказал, что подойду через пятнадцать минут. Прихожу и вижу, что это Ира — та самая девушка из парка... Раздумывать не стал — сразу сделал предложение. Заявление мы в этот же день подали и счастливы уже 5 лет.

Иван, Астраханская обл.

А что делать, если единственный сын живёт далеко, внуков нет?

Произошла эта история 10 ноября 2018 года. Шла я через сквер с рынка на автобус. На лавочке сидел мужчина, склонив голову, из рук выпал телефон. Вначале подумала, что пьяный. Но у него была сумка с продуктами, ему просто стало плохо. Придя в себя, мужчина объяснил, что закружилась голова, потемнело в глазах. От скорой отказался, сказал, что пройдет. Разговорились, познакомились. Звали его Виктор Григорьевич. Высокий, красивый еще мужчина, бывший военный, на пенсии. Всего-то 69 лет. Стал жаловаться, что живет с женой 55 лет, детей нет, только племянники, и то далеко. Супруга к старости стала ворчливой, ругается — хоть из дома беги.

Мужчина красивый, воспитанный, статный — мне бы такого! Успокоившись, сказал, что бросить жену не может — столько лет вместе, она больная, диабетик. На такси я отвезла его домой. Там нас встретила его жена с бранью, руганью. Даже слушать не хотела, что ее мужу было плохо.

Много историй об одиночестве, и часто они похожи желанием найти свою половинку. Я — не исключение. Ведь так тяжело на склоне лет остаться одному, когда даже поговорить не с кем. И вот ради того, чтобы избавиться от одиночества, надо писать и искать друг друга. Чтобы остаток жизни был радостным. А что делать, если единственный сын живет далеко, внуков нет? Многие злорадствуют, когда проявляю внимание к чужим детям, мол, своих надо иметь.

Если читает мое письмо мужчина 70-75 лет, честный, благородный, одинокий вдовец, напишите. Будем вместе проводить время, поддерживать друг друга, помогать, если кто-то заболеет. Вот оно, счастье! Я невысокая (164 см), вес 80 кг, без завышенных требований и вредных привычек. Корыстную цель не преследую, у меня все есть. Если вы житель Ставрополя и Ставропольского края, пишите! Очень прошу пьющих, преследующих корыстные цели и лживых тунеядцев не беспокоить.

Без подписи, а/я 8, главпочтамт, ул. Ленина, 9, Изобильный, Ставропольский край, 356140

■ БОЯЗНЬ, ЧТО ДРУГАЯ ПОДБЕРЕТ, ВЫЗЫВАЕТ В ЖЕНЩИНЕ ЧУВСТВО В 100 КРАТ СИЛЬНЕЕ РЕВНОСТИ.

■ ЕСЛИ МУЖЧИНА НАШЕЛ ЖЕНЩИНУ СВОЕЙ МЕЧТЫ, СО ВСЕМИ ОСТАЛЬНЫМИ МЕЧТАМИ ОН МОЖЕТ РАСПРОЩАТЬСЯ.

Зачем напрягаться, когда есть дуры?

Для Светланы из Омской обл., автора письма «О любви, смысле жизни и одиночестве» («Айболит» №26 за 2018 г.).

Как прекрасно, что еще остались в нашей жизни такие замечательные женщины! Все вы, Светлана, написали правильно, полностью поддерживаю и согласна с вами. Жаль, что мало таких достойных женщин. Все замученные (если не все, то большинство), неухоженные, тянущие быт и наплевавшие на себя. Я тоже не представляю и не понимаю, как в зрелом возрасте можно найти себе достойного спутника жизни?! Сейчас мужиков не осталось, одни штаны с дезодорантом.

Радует, когда пишут: «Ищу подругу для дружбы и общения». Жаль, что автор письма живет далеко. Можно чему-то научиться друг у друга, поделиться рецептами, вместе сходить в театр, магазины, провести праздники или просто позвонить утром и сказать: «Доброе утро! Как дела?» Занятие всегда можно найти, например, сходить друг к другу в гости, приготовить вкусный обед, помочь, поддержать, познакомиться с детьми...

В зрелом возрасте сложно ввести нового человека в свою жизнь. Хорошо, если он достоин этого и подходит по интересам, взглядам, по чистоплотности! Знает, что такое уважение и забота! Не приходит в гости в рваных трико и дырявых носках. Знает, что есть общепринятые нормы приличия, — мыться, стричься, любить себя. С такими мужчинами хочется порхать, становиться лучше и видеть мир ярче.

Все пишут про одиночество... Так станьте лучше, добрее, сходите в детский дом, отвезите игрушки или свяжите что-нибудь. Посидите с детьми, расскажите им сказки, почитайте книги. Научите их, что по утрам нужно умываться, чистить зубы... Воспитатели не все успевают. Можно испечь вкусняшки, заштопать носки, пришить пуговицы, научить ребятишек рукоделию. При желании можно все!

Мужчины... Они настолько измельчали, что им хорошо за широкими спинами своих жен или любовниц. Зачем напрягаться, когда есть дуры (иначе никак не могу назвать)? Они и постирают, и накормят, и ублажат, и весь быт будут тянуть! Еще можно «с улицы взять» и пылинки сдувать. Зато не одна! Неужели наших женщин жизнь ничему не учит?! Богатые покупают молодые тела — могут себе позволить. Есть спрос — будет и предложение. Молодые женщины знают, на что идут. Зато не надо работать, папик всем обеспечит. А если еще родит ребенка — полцарства ее!

Нужно дружить между собой, общаться. Может, кто-то и придется по душе. По мне, так надо стремиться жить по совести, любить себя и уважать. Мне чужого добра не нужно, но статус домработницы не прельщает... Всего в жизни можно добиться, кроме бессмертия!

Алина, Татарстан

Вес после родов у меня не ушёл, кожа стала дряблой, появились растяжки...

Год назад я стала мамой прекрасной дочурки. Все бы хорошо, да вот только вес после родов не ушел. К тому же кожа стала не такой упругой, как была раньше, растяжки появились. От них я и пыталась избавиться в первую очередь. И у меня получилось — растяжки стали значительно меньше. Самое главное, что помогли не дорогущие кремы, а копеечный мумие. Брать его нужно не в таблетках, а в пакетике (клякса, на смолу похожая).

Мумие я смешивала с детским кремом и каждый день мазала проблемные места. Важно не переборщить, а то может окраситься тело. Плюс каждый день надо делать пилинг. Рецепт такой: лосьон для тела + сахар + молотый кофе. Хорошенько себя натираешь, смываешь, а потом мажешься увлажняющим кремом.

Худеть я пытаюсь по сей день. Самая лучшая диета — гречневая. Стакан гречки заливаю кипятком, накрываю крышкой, заворачиваю в полотенце и оставляю на ночь. На следующий день ем — без сахара и соли. Единственное, чтобы не в сухомятку, добавляю полпомидора кусочками. Чай пить нельзя, только воду и кефир 1%-ный, не больше литра в день. С такой диетой я скинула 5 кг за 2 недели плюс умерила аппетит. Теперь не ем в тех количествах, как раньше. Признаюсь честно, первые три дня на этой диете очень тяжело. Надо обязательно пить витамины, а то прыщи на лице начинают вылазить. И худеть так нельзя больше двух недель, нужен перерыв минимум на месяц. Еще я обязательно делаю зарядку. Для попы — приседания, для живота и талии — упражнения на пресс и обруч средней тяжести.

Марина, Таганрог

От веснушек

Смешайте 1/2 ст. ложки тертого хрена, 1/4 чашки кефира и 1 ст. ложку овсяной муки. Распределите кашицу между двумя слоями марли или салфетки и накройте ею лицо. Через 15-20 минут маску снимите и сполосните лицо прохладной водой.

Пригодится

ВОЛОСАМ НЕ ХВАТАЕТ БЛЕСКА?

Поможет простая домашняя маска. Разомните вилкой один средний банан до однородной массы. Добавьте 2 ст. ложки нерафинированного оливкового масла. Подойдут и другие масла, например, зародышей пшеницы или жожоба. Полученную смесь щедро нанесите на волосы от корней до кончиков. Затем наденьте пластиковую шапочку. Через 20 минут вымойте голову как обычно. Еще эта маска хорошо сохраняет цвет окрашенных локонов.

ОЧИЩАЮЩИЙ СКРАБ С БЕЛОЙ ГЛИНОЙ

Немного подогрейте на водяной бане 1/2 ст. ложки меда, добавьте столько же белой глины. Рис слегка измельчите в кофемолке и добавьте к смеси меда и глины. Разбавьте все небольшим количеством кипяченой воды, чтобы получилась кашица. Аккуратно нанесите ее массажными движениями на лицо и оставьте на 3-5 минут. После умойтесь прохладной водой. Такой скраб отлично подходит для жирной кожи.

ЧТОБЫ СМЯГЧИТЬ КОЖУ ГУБ, СМЕШАЙТЕ КРЕМ ДЛЯ ЛИЦА С СОКОМ ВАСИЛЬКА. НАНЕСИТЕ НА 10 МИНУТ.

Намотай на ус — *Советы косметолога*

Кожа живёт по часам

ПОЭТОМУ УХАЖИВАТЬ ЗА НЕЙ НАДО В СООТВЕТСТВИИ С ЕЕ БИОЛОГИЧЕСКИМИ РИТМАМИ.

4-7 часов утра. В коже идет активный выброс гормонов, кровообращение усиливается, поэтому кожа легко впитывает влагу. В это время очень кстати легкий увлажняющий крем с витаминами и минеральными веществами. По утрам делайте питательные маски. Особенно благоприятны водные процедуры. Контрастный душ в 6 часов утра сделает кожу свежей и розовой на целый день.

7-8 часов. Усиливается кровоснабжение в подкожных сосудах. В этот час не стоит экспериментировать с новыми косметическими средствами, особенно если вы аллергик.

8-10 часов. Кровообращение на пике активности. Сосуды сужаются. В это время используйте защитный дневной крем, он предохранит кожу от потери влаги и ультрафиолета. Старайтесь в это время не курить и не употреблять алкоголь. Сигарета, выкуренная после завтрака, старит быстрее, чем несколько сигарет, выкуренных в другое время суток. В это время противопоказаны баня и сауна.

10-12 часов. Сальные железы начинают работать с удвоенной силой. На коже появляется жирный блеск, поры наиболее заметны. Самое время припудриться.

13-15 часов. Кожа устала. Кровяное давление понижается, мышечный тонус падает. Морщины кажутся более резкими. В идеале надо полчаса поспать или прогуляться на свежем воздухе. Или умойтесь прохладной водой и протрите кожу тонизирующим лосьоном.

15-18 часов. В это время кожа абсолютно невосприимчива к косметическим процедурам.

18-20 часов. Самое благоприятное время для ухода за кожей. Главное — забыть о проблемах и расслабиться. Все косметические процедуры дадут блестящий эффект. Очищение даст коже возможность «вздохнуть» и задышать свободно.

20-22 часа. Организм настраивается на вывод накопившихся за день токсинов. Хороший эффект даст баня или сауна. С потом выводятся шлаки, а сами процедуры прекрасно расслабляют организм перед сном. После бани увлажните кожу кремом, иначе, потеряв много влаги, она станет сухой и будет шелушиться.

22-5 часов. В начале ночи происходит самое активное деление и восстановление клеток эпидермиса. Поэтому кожа прекрасно усваивает увлажняющие и питательные кремы. Час сна до полуночи равен 2 часам сна после. Питательные кремы лучше всего использовать за полчаса до сна.

О. А. Нечаева, врач-косметолог

«Слегка беременна»

Если живот выпирает, как сделать его незаметным?

* Выбирайте джинсы и брюки с высокой посадкой — так талия будет зрительно уже, а складки живота не выползут наружу.

* Откажитесь от затянутых поясов и любых акцентов на талии.

* Носите блузы и рубашки навыпуск.

* Вам нужна одежда свободного фасона.

* Избегайте крупных деталей и горизонтальных полос на одежде в области живота. Они добавят вам лишние объемы. А вот вертикальные полоски и темные вставки, наоборот, зрительно вытягивают силуэт и скрывают все ненужные округлости.

Ёшкин кот!

Рваная одежда сейчас — последний писк моды. Можно порадоваться за бездомных — теперь их точно можно называть самыми модными людьми на планете. А остальным модницам и модникам нужно пересмотреть устаревшие взгляды на значение моли в доме.

Ноги плохо пахнут...

■ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДЕЛАЙТЕ УКСУСНЫЕ ВАННОЧКИ: НА 2 Л ТЕПЛОЙ ВОДЫ ДОБАВЬТЕ 3 СТ. ЛОЖКИ УКСУСА.

■ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЖЕНЫЕ КВАСЦЫ КАК ПРИСЫПКУ ДЛЯ НОГ, А УТРОМ СМЫВАЙТЕ ЕЕ.

■ ЗАЛЕЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ СУШЕНОЙ КРАПИВЫ, МЯТЫ И ШАЛФЕЯ 1 Л КИПЯТКА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОТВАР ДЛЯ ВАННОЧЕК.

Чем пахнет в вашем доме?

Когда-то считалось, что в уютном, хорошем доме должно пахнуть пирогами. Теперь на кухне ставят вытяжки, а в моде совсем другие запахи: необычные, завораживающие, создающие настроение, атмосферу. Запахи с магической силой.

В ЧЕМ СИЛА ЗАПАХОВ?

Запахи действуют на наше подсознание, а разум только фиксирует ощущения. И если вы чувствуете довольство, умиротворение, радость, значит, запах подобран верно. Ароматы создают атмосферу дома, причем создают моментально и не менее успешно, чем долгий ремонт или смена интерьера. Несколько капель эфирного масла — и ваш дом приобретет свой образ. Для этого лучше всего купить аромалампу. Если же ее пока нет, добавляйте масла в воду для мытья полов или распыляйте с помощью пульверизатора (залейте в емкость воду с несколькими каплями масла). А можно просто пропитать носовой платок и положить его на стол. Аромат постепенно разнесется по всей комнате.

Накопившаяся усталость не дает просыпаться по утрам? Поможет эфирное масло солнечного апельсина.

ДЛЯ КУХНИ, СПАЛЬНИ И ГОСТИНОЙ

* Вам очень важна атмосфера защищенности? Тогда помогут ароматы кедрового дерева, розмарина и эвкалипта. Несколько капель эфирного масла розмарина достаточно для того, чтобы вы почувствовали себя комфортнее в привычной домашней обстановке.

* Чтобы создать настроение в гостиной, выбирайте масла, которые вызывают радость. Легкие ароматы бергамота, грейпфрута, лимона заставят отключиться от будничных забот.

* Очень аккуратно и внимательно нужно относиться к выбору ароматов для спальни. Тут важно найти правильный баланс сочетаний мужских и женских ароматов. Попробуйте создать аромат под названием «Смесь Афродиты»: 3 капли масла иланг-иланга + 3 капли масла розмарина + 2 капли масла пачули. Можно сделать саше. Сшейте из плотной ткани мешочек, заполните его любыми высушенными лесными травами, предварительно сбрызнув их таким составом: 1 капля масла герани, 2 капли иланг-иланга, 2 капли лаванды и положите саше у изголовья кровати.

* Если нет отдельной спальни, ароматы для гостиной-спальни подбираются сложнее и с соблюдением нескольких правил. Здесь важно, с одной стороны, выдержать единство запахов, так как комната все-таки одна. А с другой — при помощи ароматов подчеркнуть интимную атмосферу спального места. Для ароматаосновы в гостиной-спальне возьмите одно из цитрусовых эфирных масел, например масло лимона. А около кровати поставьте самую обыкновенную свечу и капните на зажженный фитиль 2 капли эфирного масла розмарина и герани. Они усилят свежесть лимона и придадут атмосфере комнаты особую пикантность и интимность.

* Кухня — место, где вы чувствуете себя настоящей хозяйкой. Подчеркнуть это можно пряными восточными ароматами: эфирными маслами иланг-иланга, пачули, розмарина. А если еще добавить различные ароматы в приготовленные лакомства, запахи кухни кого угодно сведут с ума.

Пригодится

ЧТОБЫ ПТИЦЫ НЕ ОБЪЕДАЛИ ВИШНЮ И ЧЕРЕШНЮ, ЗАКРЕПИТЕ НА ДЕРЕВЕ НЕСКОЛЬКО РАЗРЕЗАННЫХ ГОЛОВОК ЛУКА. ПЕРНАТЫЕ НЕ ВЫНОСЯТ ЕГО ЗАПАХА.

Кондиционера у меня нет, поэтому в жару приходится спасаться подручными средствами

Моя квартира находится на 5-м этаже 5-этажного дома. Деревья до такой высоты не достают, крыша плоская, окна выходят на солнечную сторону. Поэтому летом, когда температура поднимается до 35°С, помещение превращается в филиал финской сауны. В таких условиях невозможно засыпать и высыпаться. А поскольку кондиционера у меня нет, приходится как-то выкручиваться и пробовать разные способы охладиться.

Чтобы удерживать холод в помещении, важно правильно его проветривать. Для этого я закрываю окна, когда температура на улице поднимается выше 25 °С, и открываю, когда она опускается ниже этого значения. Самая низкая температура держится с 4 до 7 утра. Поэтому окна у меня открыты утром и вечером после 20 часов. Чтобы в квартиру не попадало солнце, нужны правильные занавески. Я перепробовала разные и могу сказать, что не стоит покупать шторы из синтетики. Они быстро нагреваются и выгорают. Лучше повесить плотные льняные белые занавески.

Чтобы тепло не задерживалось в доме, стоит также избавиться от всех пылесборников — ковров, паласов и горы подушек. Во время проветривания можно намочить полотенце и повесить его перед открытым окном. Но не оставляйте полотенце на ночь: слишком влажная комната может быть такой же душной. Любой вентилятор можно превратить в самый настоящий кондиционер. Для этого я замораживаю бутылки с водой и ставлю их перед лопастями. Так холодный воздух раздувается по всей комнате. Когда жара особенно сильная, замораживаю два комплекта бутылок и меняю их каждые 4-5 часов.

О. Л. Доценко, Краснодар

На все случаи жизни

■ В КОРЗИНУ С ГРЯЗНЫМ БЕЛЬЕМ ПОЛОЖИТЕ ОСТАТКИ МЕЛА, ЗАВЕРНУВ ИХ В МАРЛЮ. ОН ВПИТАЕТ ВСЕ ЛИШНИЕ ЗАПАХИ И ВЛАГУ.

■ В ОТВЕРСТИЕ В ПЛАСТИКОВОМ ВЕДРЕ ВСТАВЬТЕ ПОЛИЭТИЛЕН И ПОДОЖГИТЕ ЕГО С ДВУХ СТОРОН. ДЫРКА ЗАПЛАВИТСЯ.

Почему попугай грызёт жёрдочку?

Стала замечать, что наш попугай постоянно грызет пластиковую жердочку. Что это может значить?

Ольга, Пермский край

Попугаю нужно стачивать клюв. Купите для него минеральный камень, чтобы он мог делать это регулярно. Если же птичка продолжает грызть жердочки, поменяйте их на деревянные — они безопаснее. Но их надо тщательно мыть и ошпаривать кипятком. Если захотите поставить в клетку ветки с улицы, очистите их от коры и ошпарьте кипятком. Следите, чтобы в рационе попугая было достаточно твердой пищи. Поставьте кормушку с песком и мелкими камушками, давайте кусочки вареного яйца со скорлупой.

О. К. Назаренко, ветеринар

Актуально — **Бабушкины рецепты**

Спасаемся от насекомых

Какими средствами от насекомых и грызунов пользовались в то время, когда еще не было никакой химии?

■ На лето в каждую комнату, особенно на даче, можно поставить вазон, в который высажена клещевина. Мухи не выносят запаха этого растения.

■ Зуд от укуса комара можно устранить нашатырным спиртом или раствором соды: 1/2 чайной ложки на стакан воды.

■ Находясь на открытом воздухе, где много комаров, надо капнуть анисового масла на бумагу и обтереть ею лицо и руки. Анисовый запах отпугивает комаров, мух, разных мошек.

■ Чтобы уберечься от муравьев, берут кусок дрожжей величиной с лесной орех и смешивают со столовой ложкой сахара и небольшим количеством воды (можно прибавить и немного меда для сохранения влажности). Эту массу нужно распределить небольшими порциями по спичечным коробкам и расставить их приоткрытыми вблизи муравьиных гнезд, чем-нибудь затенив или прикрыв. Через некоторое время муравьи исчезают.

■ Уничтожить блох на кошках, собаках и других домашних животных можно, укладывая их спать на стружках свежей сосны. Менять стружки нужно почаще. Хорошо действуют также ванны с отваром табака. После такой ванны животное ополосните теплой водой.

■ Прекрасное, но малоизвестное средство при укусе пчелы — это самая обыкновенная синька. После того как вынуто жало, укушенное место смачивают слабо разведенной синькой несколько раз в течение 1-2 часов.

■ От тараканов смешивают 10 частей порошка буры, по 5 частей ржаной муки и сахарной пудры и 3 части порошка канифоли. Этой смесью посыпают на ночь места, где водятся тараканы.

■ От мышей и крыс растапливают 2 части жира и добавляют в него 5-8 частей муки и 3-4 части углекислого бария. Массу вымешивают и скатывают в шарики, которые помещают в места, где водятся грызуны.

ЧТОБЫ КОМАРЫ НЕ ЗАЛЕТАЛИ В ДОМ, ДОСТАТОЧНО ВЫСЫПАТЬ НА ГОРЯЧУЮ СКОВОРОДУ НЕМНОГО КАМФОРЫ. КАМФОРНЫЙ ДЫМ, НЕ ВРЕДНЫЙ ДЛЯ ЛЮДЕЙ, КОМАРЫ НЕ ВЫНОСЯТ.

Угломерный инструмент
Парковый водомет
Виртуальное приключение
Древний грек
Цикорий вместо кофе
Атака гадюки
Столица близ Гималаев
Козлоногий бог римлян
Колледж времен СССР
«Гляделка» за чадами
Бархатистая ткань
Движение по рельсам
Ингаляция по сути
Якутская река
Фантаст Жюль...
Желоб для талой воды
Детище корабела
Религиозное положение
Ядовитая рыба японцев
Алыча как она есть
Жертва Шамаханской царицы
Пернатый конкурент гиены
Малыш из гнезда
Украшение Мальвины
Портвейн из Азербайджана
Заросли в раю
Советский писатель
Лидер Челюскинцев
Японский мотоцикл
Статус Брунея
Снял «Звездные войны»
Скрипичный мастер
Поэт-певец на Кавказе
Посудина с тестом
Собачка Герасима
Певица... Долина
Крайнее усердие
Заменитель сахара
Чтиво на собрании
Антипод альфы
Автор повести о Левше
Язык в Кабуле
Пополнение в легких
Досадные хлопоты
Пещерный город
Брат и супруг Исиды
Знак перед шлагбаумом
Ярмарочное зрелище
Происки саботажников
Обращение к Воланду
Придумала Карлсона
Вопрос, вставший ребром
Военнослужащий
Покупательский интерес
Грандопера в Париже
Пальто с пелериной
Поза «ноги в сторону»
Ударник из «Битлз»
Поездка с путевым листом
Годы, отданные труду
Лесная кошка-американка
Дерево для напитка мате
Говор в Израиле
Жан-Жак среди философов
Госпожа у Верещагина
Выпечка не для худеющих
Вещая колода карт
Город скобарей
Полуостров у Обской губы
Джазовый стиль
Республика с Печорой
Мощный у атлета
Французский фарфор
Квартал Нью-Йорка
Топленое свиное сало
Блюдо для гурманов
Сорежиссер Наумова
Вино... нуво
Металл или царь из мифа
Бой за кубок УЕФА
Математический двучлен
Преграда перед замком
Предок калькулятора
Монета жителя Хургады

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

За нами всеми тут присматривают!

Я ТОЧНО ЗНАЮ, ЧТО ДЕД КРЕПКО ДЕРЖИТ МЕНЯ ЗА РУКУ И СЕЙЧАС ВЕДЕТ ПО ЖИЗНИ. ДАВНО НАДО БЫЛО ПОПРОСИТЬ ЕГО ВЗЯТЬ НАДО МНОЙ ШЕФСТВО.

Мы все никак не могли выбраться из долгов. Я просила небесных покровителей о материальной помощи. Ну хотя бы прислать клиентов. А уж копейку мы с мужем и сами зарабатываем (мой супруг — толковый автослесарь). Но, как назло, ни у кого машины не ломались.

Приснился жемчуг? Скоро у вас случится радостное событие. Брать жемчуг в руки во сне — к богатству.

В конце апреля с деньгами стало совсем туго. Но 9 Мая надо съездить к деду. Мой геройский дед прошел войну, получил медаль «За освобождение Ленинграда» и три медали «За отвагу». Погиб в соседней области в 350 километрах от места, где мы живем. Стараемся навещать дедушку каждый год. Хоть в лепешку расшибись, но съездить к деду надо обязательно. Я мысленно просила его, чтобы помог приехать к нему. И что вы думаете? Еще утром 8 мая нам не на что было заправить машину, а с обеда начались настоящие чудеса. Сначала вернули деньги, которые не отдавали долгое время. Потом в конце дня я без особой надежды пришла на местный рынок выбрать букет искусственных цветов. Торговли обычно в это время уже нет, но я нашла лавку, где еще продавали шикарные букеты. Утром мы проскочили 350 километров буквально за пару часов, хотя обычно на той трассе пробки. Приехали на кладбище. Своего 28-летнего деда я пережила уже на 12 лет. Я хотела пообщаться с дедушкой без свидетелей. Супруг понял меня и вернулся к машине. Я рассказала деду, как тяжело живем, просить о помощи не у кого, самые близкие уже на том свете. Конечно, много плакала. Вспомнила всех родственников. На прощание поблагодарила вслух деда, что «дал» нам денег хотя бы на дорогу. Тут подошел муж и добавил: «Алексей Семенович, а если подкинешь работенку, было бы совсем здорово». Уезжать с кладбища не хотелось. Настолько умиротворенное там место. Добрались до дома на одном дыхании, с каким-то просветлением на душе.

Буквально через два дня нам позвонил первый клиент, следом другой, потом — третий... Сейчас муж крутится точно белка в колесе, но не устает благодарить дедушку за помощь. И добавляет: «Алексей Семенович, дорогой, спасибо за работу. Только бы здоровья хватило все заказы выполнить».

Можно, конечно, списать все на совпадение, на что угодно! Но я точно знаю, что ангел-хранитель по имени Алексей Семенович крепко держит меня за руку. И сейчас ведет по жизни. Давно надо было попросить деда взять надо мной шефство. Так что поверьте: за нами всеми тут присматривают!

Марина, письмо с сайта

Цифры и факты

■ СЛУХ — САМОЕ БЫСТРОЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЧУВСТВО. ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РАСПОЗНАТЬ ЗВУК ВСЕГО ЗА 0,05 СЕКУНДЫ.

■ РАНЬШЕ ЛЮДИ ДУМАЛИ, ЧТО, ЕСЛИ ПОЦЕЛОВАТЬ ОСЛА, ПРОЙДЕТ ЗУБНАЯ БОЛЬ.

■ ВСЕ ОБЕЗЬЯНЫ СМЕЮТСЯ, ЕСЛИ ИХ ПОЩЕКОТАТЬ.

■ ИЗНАЧАЛЬНО ФЭН-ШУЙ БЫЛ ИСКУССТВОМ УКРАШЕНИЯ МОГИЛ. ПОЗЖЕ ЕГО СТАЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПОСТРОЙКИ ГОРОДОВ.

■ САМЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ НОВОРОЖДЕННЫЙ РЕБЕНОК ВЕСИЛ 10,5 КГ.

Моя собака Жужа очень хитрая

В доме у нас три комнаты. Вечером слышу: Жужа хрустит за диваном в большой комнате. Ищу там украденную еду и не нахожу. Ложусь спать и слышу, Жужа опять хрустит чем-то в другой комнате, но и там ничего не нашла. Потом услышала хруст на кухне. Я уже не знала, что и думать. Оказалось, что моя собачонка сперла сухарики, спрятала их в моей комнате, а чтобы я ее не спалила, брала по одному и ела в других комнатах...

Лариса, Пермский край

Так и живём мы с Борькой уже 18 лет...

В детстве мы жили в поселке в частном доме. Бабушка держала птиц. И вот она решила зарезать гуся. А он вырвался, прибежал ко мне и жмется к ногам... В итоге гуся я не отдала. С тех пор Боря за мной хвостиком ходил. Потом пришлось дом продать. Тех денег хватило, чтобы купить две однушки. Поделили: в одной квартире живут бабушка с мамой, в другой — я с Борей. Вы когда-нибудь встречали человека, который восемнадцать лет живет с гусем? Это я!

О. Протасова, Московская обл.

Воскрес через 45 минут

Дима рос в любви и заботе. Но зимой с ним случилось несчастье. Он шел с друзьями по замерзшей реке и провалился под лед!

Мальчик камнем ушел под воду. Только через 15 минут прохожим удалось вытащить подростка из воды. Но мальчик оказался мертв... Позвонили маме Димы. Женщина не помнит, как доехала до клиники, куда его отвезли.

К тому времени врачи уже 30 минут пытались запустить сердце Димы. Безуспешно! Им пришлось зафиксировать его смерть. В реанимацию пригласили мать, чтобы она простилась с сыном. Медсестра держала палец на его пульсе 27 минут. Дима был серо-черного цвета. Мальчик уходил... Женщина начала громко молиться. Все слова молитвы вылетели из головы. Она кричала только: «Бог мой! Пожалуйста, пришли сюда Святого Духа, пожалуйста! Пусть он вернет моего мальчика!» Врачи неловко отводили глаза... И вдруг медсестру словно подбросило! Громче материнского горя прозвучали слова: «У нас пульс, у него пульс!» Никто не может дать этому объяснение, но сердце Димы начало биться! Умерший воскрес. Он был мертв 45 минут. Это настоящее чудо! Дальнейшее выздоровление подростка тоже стало шоком. По всем законам природы без кислорода у мальчика должны были произойти необратимые изменения в головном мозге. Он должен был остаться инвалидом. Но этого не случилось. Счастливчик находился в реанимации 16 дней. Сейчас он совершенно здоров!

Куда исчезают насекомые?

Исследователи уверены, что гибель насекомых, птиц и зверей более серьезная тема, чем глобальное потепление.

Из-за пестицидов, которые используют люди, живущие в лесах насекомые гибнут. А нехватка насекомых привела к тому, что за 30 лет наполовину снизилась численность птиц, питающихся ими. Они лишились своего корма. В Китае фермеры нанимают рабочих, которые вместо пчел вручную опыляют яблони. В день каждый такой опылитель обрабатывает 5-10 деревьев, получая за это 19 долларов. Гибель пчел в районах с развитым сельским хозяйством вызвана непомерным применением химикатов. Это заставляет самих китайцев отказываться от своей продукции.

В Дании, где фермеры широко применяют новейшие химикаты, в лобовые стекла автомобилей перестали врезаться насекомые. Похоже, они просто вымерли. Датчане уже испытывают ностальгию по тем временам, когда в селах их окружала жужжащая масса.

Уроки жизни — *Как лечились наши предки*

Медный пятак на пупок

Если пупочная грыжа появилась недавно, можно попытаться избавиться от нее, используя проверенный народный метод с помощью медной монеты.

ПЛАКАЛ ДОЛГО...

У новорожденных детей, если неудачно заросла пупочная ранка, а также от сильного и долгого плача, колик, запоров часто появляется пупочная грыжа. Разумеется, начинать лечение надо с консультации хирурга. Если же пупочная грыжа появилась недавно, можно попытаться избавиться от нее, используя проверенный народный метод с помощью медной монеты. Под монетой выделяется пот, а вместе с ним ионы меди, которые вызывают сокращение пупочного кольца, уменьшают болевой синдром, снимают воспаление, а также стимулируют выработку лейкоцитов, усиливая защитные функции организма.

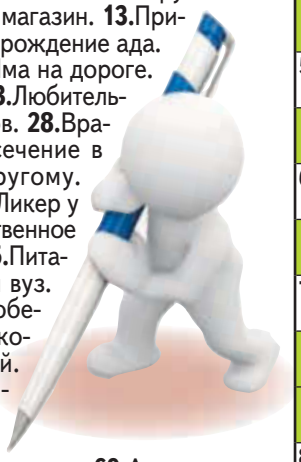
КАК ВЫБРАТЬ МОНЕТУ

Почему лучше использовать пятак? Потому что его размер достаточен для полного наложения на грыжу. Лучше всего помогает пятак, выпущенный в период с 30-го по 57-й годы прошлого века. Важно удостовериться, что у ребенка нет аллергической реакции на металл. Для этого прокипятите медяк, а затем отшлифуйте, чтобы поверхность стала гладкой.

Место на коже больного, куда собираетесь приложить монету, обработайте «Мирамистином», дождитесь полного высыхания. Пятак зафиксируйте пластырем и через 12 часов проверьте, нет ли реакции. Если там ни покраснения, ни припухлости нет, а появился зеленоватый оттенок и монетка приклеилась к телу, пробу можно считать удачной. Пятак надо накладывать на сутки и повторять через каждые 2 дня. Курс составляет 10 дней.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Юмор, бичующий пороки. **5.**Часть большого текста. **9.**Кусок жареного мяса. **10.**Бег под крики «Ура!». **11.**Дунай в древности. **12.**Небольшая весельная шлюпка. **14.**Адажио или аллегро. **15.**Иномарка с кошачьим названием. **17.**Тюлень Байкала. **18.**Склонность повелевать. **20.**Синтетическая ткань. **23.**Высшая степень восторга. **25.**Материк с Килиманджаро. **26.**Тайный агент. **27.**Строгий режим питания. **30.**Керосинка кота Бегемота. **31.**Медицинский работник. **34.**Тростниковая лодка Тура Хейердала. **35.**Торговец стариной. **38.**Длинный овраг. **41.**Благовоние в кадиле. **42.**Хаки или маренго. **43.**Коренной житель Абакана. **44.**Соломоновы рудники. **46.**Поражение желудка. **50.**Судебная волокита. **51.**Серебро на висках. **53.**София, поющая про лаванду. **54.**Конник в царской армии. **55.**Знаток животного мира. **57.**Мишень для труса. **59.**Кладовая российского газа. **61.**Материал для лаптей. **62.**Позывной абонента. **63.**Столица Киргизии. **64.**Купальник для аэробики. **65.**Родной город Робинзона. **67.**Опустошенная бутылка. **69.**Скифский меч. **70.**Споры о цене на аукционе. **72.**Восточный монарх. **74.**Группа строчек в стихотворении. **76.**Башкирские сапожки. **78.**Горячая стыковка металлов. **80.**Великий сюрреалист. **81.**Рельсы для поднятия судов. **83.**Мелкая подробность. **84.**«Деталь» молекулы. **86.**Брюки чуть ниже колена. **87.**Крест с изображением Христа. **89.**Надзиратель в казенном доме. **92.**Добавка в комбикорм. **93.**Выставочный экземпляр. **97.**Душистая трава в сене. **98.**Жираф с короткой шеей. **99.**Гастрольный марафон. **100.**Здание, где сидит бургомистр. **101.**До перины ему далековато. **104.**Могущественный вождь гуннов. **107.**Место работы дипломата. **109.**Карболовая кислота. **110.**Острая потребность. **111.**Киса Воробьянинов по отношению к русской демократии. **112.**Змея длиной в 38 попугаев. **114.**Песня волжских бурлаков. **115.**Сильное волнение моря. **116.**Деятельная часть группы. **117.**Край тротуара. **118.**Осушение болота.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Клеймо греческого раба. **2.**Большой стог соломы. **3.**Отечественный космонавт. **4.**Повесть Тургенева. **5.**Грозный глас льва. **6.**Входная с глазком. **7.**Срубленные еловые ветви. **8.**Комиссионный магазин. **13.**Прибрежная часть морского дна. **16.**Порождение ада. **19.**Говор коренного москвича. **21.**Яма на дороге. **22.**«Все ... нам будут трын-трава». **23.**Любительница искусств. **24.**Птица из чистиков. **28.**Вращается вокруг планеты. **29.**Пересечение в море людей. **32.**Шкатулка по-другому. **33.**Рыба из рижских консервов. **36.**Ликер у Солохи. **37.**Кадка для теста. **39.**Лиственное дерево. **40.**Каша для Баскервиля. **45.**Питание на убой. **47.**Курс, покидающий вуз. **48.**Зачисление в святые. **49.**Многообещающая даль. **50.**Старшая карта в колоде. **52.**Имя актрисы Роговцевой. **56.**Шкура молодого теленка. **58.**Визит печенегов. **60.**Покрытие на ногтях. **61.**Деньги в Вильнюсе до евро. **66.**Мех по краям одежды. **68.**Судья на ринге. **69.**Американская кукушка. **71.**Христос в Коране. **73.**Пара к пестику. **75.**Композитор с «Севильским цирюльником». **77.**Кафе с самоваром и блинами. **79.**Ресторан с эстрадной программой. **80.**Бонусный кусочек от продавца. **82.**Луговая кузина хомяка. **84.**Лицевая сторона монеты. **85.**Болотный газ. **87.**Редкость, стоящая бешеных денег. **88.**«Оттенок» продукта на языке. **90.**Мария с младенцем. **91.**Президент, убитый в Далласе. **94.**Место для певчих в церкви. **95.**Дорожный чехол для одежды. **96.**Антигерманский союз в Первую мировую. **102.**Священные книги зороастрийцев. **103.**Самоуверенность оратора. **105.**Грузоподъемность самосвала. **106.** ... ван Бетховен. **107.**Крупа для цыплячьей каши. **108.**Бензиновое число. **112.**Актриса... Турман. **113.**Открывается из окна.



В РОССИИ КАЖДЫЙ МОЖЕТ СВОБОДНО МОЛЧАТЬ ТО, ЧТО ДУМАЕТ!

Обогнал медведя!

История случилась в Бурятии, когда два друга-охотника отправились в тайгу.

Остановились охотники в охотничьем зимовье. Утром рано Николай отправился справлять естественные надобности под ближайшие кусты.

Сидит он и вдруг видит, как к нему направляется медведь. Коля резко прыгает в сторону зимовья и кричит:

— Серега, медведь!

Серега оборачивается, шустро залетает в зимовье и запирается изнутри. Коля подбегает к закрытой двери и кричит:

— Серега, гад, открывай!

А из окошка на него глядят два глаза размером с блюдца, ну совершенно невменяемые. А медведь уже рядом. Тогда Николай бросил пинать дверь и давай бегать от медведя вокруг зимовья.

Слава богу, Серега очухался и достал-таки ружье. Испугавшись выстрела, медведь убежал в тайгу.

Когда Николай в непристойных выражениях спросил, мол, что же это ты, Серега, не открывал дверь, тот ответил:

— А я слышу крик: «Серега, медведь!» Оборачиваюсь... Батюшки! Медведь размером с нашего колхозного быка мчится прямо ко мне. Как забежал в зимовье и запер дверь — не помню. Слова твои слышу, но двинуться с места не могу. Смотрю в окно и вижу: ты — медведь... ты — медведь... ты — медведь... Потом медведь — ты... медведь — ты... медведь — ты... Ну, думаю, Коля обогнал медведя и за ним бежит. Тут ступор с меня и спал...

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Сатира. 5.Раздел. 9.Стейк. 10.Атака. 11.Истр. 12.Ялик. 14.Темп. 15.«Ягуар». 17.Нерпа. 18.Властность. 20. Лавсан. 23.Экстаз. 25.Африка. 26.Шпион. 27.Диета. 30.Примус. 31.Фельдшер. 34.«Тигрис». 35.Антиквар. 38.Распадок. 41. Ладан. 42.Цвет. 43.Хакас. 44.Копи. 46.Язва. 50.Тяжба. 51.Седина. 53.Ротару. 54.Драгун. 55.Зоолог. 57.Спина. 59.Ямал. 61.Лыко. 62.Алло. 63.Бишкек. 64.Боди. 65.Йорк. 67.Тара. 69.Акинак. 70.Торги. 72.Султан. 74.Строфа. 76.Ичиги. 78.Сварка. 80.Дали. 81.Слип. 83.Нюанс. 84.Атом. 86.Капри. 87.Распятие. 89.Тюремщик. 92.Отруби. 93. Экспонат. 97.Донник. 98.Окапи. 99.Турне. 100.Ратуша. 101.Матрас. 104.Аттила. 107. Посольство. 109.Фенол. 110.Нужда. 111. Отец. 112.Удав. 114.Стон. 115.Шторм. 116. Актив. 117.Бровка. 118.Дренаж.

По вертикали: 1.Стигма. 2.Скирда. 3.Титов. 4.«Ася». 5.Рык. 6.Дверь. 7.Лапник. 8.Скупка. 13.Литораль. 16.Исчадие. 19. Аканье. 21.Выбоина. 22.Напасти. 23.Эстетка. 24.Топорик. 28.Спутник. 29.Встреча. 32.Ларец. 33.Шпрот. 36.Наливка. 37.Квашня. 39.Платан. 40.Овсянка. 45.Откорм. 47. Выпуск. 48.Канонизация. 49.Перспектива. 50.Туз. 52.Ада. 56.Опоек. 58.Набег. 60.Лак. 61.Лит. 66.Опушка. 68.Рефери. 69.Ани. 71.Иса. 73.Тычинка. 75.Россини. 77.Чайная. 79.Кабаре. 80.Довесок. 82.Полевка. 84.Аверс. 85.Метан. 87.Раритет. 88.Привкус. 90.Мадонна. 91.Кеннеди. 94.Клирос. 95.Портплед. 96.Антанта. 102.Авеста. 103. Апломб. 105.Тоннаж. 106.Людвиг. 107. Пшено. 108.Октан. 112.Ума. 113.Вид.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД
СО СТР. 28

У	К	У	С			Ф	О	Н	Т	А	Н		К		Э		Э			
	А		Е	З	Д	А			Е		Я		В	Е	Л	Ю	Р			
С	Т	О	К			В	Д	Ы	Х	А	Н	И	Е		Л		З			
	М		С	У	Д	Н	О		Н		Я		С	Л	И	В	А			
Б	А	Н	Т		А		Г	Р	И	Ф		П	Т	Е	Н	Е	Ц			
	Н		А	Г	Д	А	М		К	У	Щ	И		Н		Р				
	Д		Н		О		А	Ш	У	Г		К	В	А	Ш	Н	Я			
С	У	Л	Т	А	Н	А	Т		М	У	М	У			М		М			
		У		М								Л	А	Р	И	С	А			
Д	О	К	Л	А	Д							Ь		В	Д	О	Х			
	М	А	Е	Т	А								П	Е	Т	Р	А			
М	Е	С	С	И	Р									Н		Б				
	Г		К		И							О	С	И	Р	И	С			
С	А	Л	О	П		С	П	Р	О	С			Т	Е	А	Т	Р			
		И	В	Р	И	Т		Е		Т	А	Р	О		Е		Ы			
Ш		Н		О		А		Й		Р			П	С	К	О	В			
П	А	Д	У	Б		Р	У	С	С	О		Б		Т		Ц				
А		Г		Л	Я	Р	Д		Д	Е	Л	И	К	А	Т	Е	С			
Г	А	Р	Л	Е	М		А	Л	О	В		Б	О	Ж	О	Л	Е			
А		Е		М	А	Т	Ч		Б	И	Н	О	М		Р	О	В			
Т	А	Н	Т	А	Л		А	Б	А	К		П	И	А	С	Т	Р			

Мир веселится!

США

ЛЮБИМАЯ ЗВЕРУШКА НА ВАШИХ НОЖКАХ

Американская компания приступила к выпуску нового продукта для хозяев, которые хотят стать ближе к своему питомцу. Любой желающий может заказать теплые тапочки — обувь станет точной копией домашнего животного. Стоит такая обувка 200 долларов (13 тысяч рублей), делается вручную в течение восьми недель. Вот только приносить такие тапочки собака не будет, а то таскать саму себя как-то жутковато.

ОАЭ

СТОИМОСТЬ НЕ ГЛАВНОЕ!

Самый динамично развивающийся город в мире Дубай продолжает поражать масштабом и красотой своих проектов. Касательно архитектуры здесь ничто не упирается в высокую стоимость проекта, а лишь в сроки, масштабы и экзотичность. Скоро там появится вот такая шахматная пара небоскребов.

РОССИЯ

С ВЕТЕРКОМ НА СОЛОМЕ

Левши — так называют виртуозов тонкой работы, которые могут и блоху подковать, и кораблик в бутылке собрать, и амебе татуировку нанести. Такой Левша живет в Ростовской области, в Каменске-Шахтинском. Зовут его Владимир Сударкин. Вот такой вот мотоцикл он смастерил своими руками.

РОССИЯ

ЗАСКУЧАЛ ПО ПЕЛЬМЕНЯМ

Жители Ижевска просто обожают пельмени и считают Удмуртию родиной этого чудного творения человечества. Посему и воздвигли памятник пельменю. Идея создать памятник такой вкуснятине не принадлежит жителю Ижевска Алексею Шкляеву. Когда художник уехал учиться в Москву, он очень тосковал по родным местам и вкусным пельменям, которые, как оказалось, гораздо вкуснее, чем пельмени московские. Вот и придумал Алексей столь необычный проект, который и воплотил в жизнь в октябре 2004 года.

С ОДНОЙ СТОРОНЫ, В ГОСТИ БЕЗ БУТЫЛКИ НЕПРИЛИЧНО ПРИХОДИТЬ. А С ДРУГОЙ СТОРОНЫ, ЕСЛИ У ТЕБЯ ЕСТЬ БУТЫЛКА, ЗАЧЕМ В ГОСТИ ПЕРЕТЬСЯ?

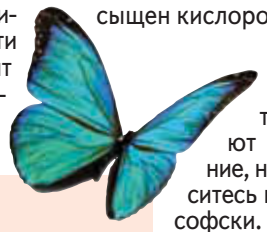
Гороскоп с 19 июня по 2 июля

Жизнь как зебра? А вы будьте хитрее...

ОВЕН Свежий воздух, земля под ногами — вот, что нужно вам сейчас. Лучший фитнес — работа на даче. Ну а после трудов праведных хорошо попариться в бане. Для оздоровления организма добавляйте в салаты медуницу, мать-и-мачеху, щавель, листики одуванчика... Отдыхайте на природе душой и телом, и на душе будет спокойно и легко.

ТЕЛЕЦ Попридержите прыть! Это не значит, что нужно лечь под одеяло и укрыться с головой, спрятавшись от внешнего мира. Нет-нет! Все, что вам нужно, — попросить помощи у звезд в любом деле. Не перегружайте кишечник! Для нормальной его работы натрите с кожурой яблоко, морковь, смешайте с 1 чайн. ложкой отрубей и несладким йогуртом. Ешьте натощак по утрам в течение недели.

БЛИЗНЕЦЫ У вас есть свой личный ангел-хранитель, который бережет вас и вытаскивает из самых трудных ситуаций. А всем кажется, что вы просто везучий человек. Но все же постарайтесь не переутомлять своего вечного труженика. Хоть иногда оглядывайтесь по сторонам и смотрите под ноги. А испеченный в эти дни клубничный пирог исцелит ауру вашего дома, укрепит семейные отношения, наполнив их любовью и счастьем.



КОГДА В ЖИЗНИ НЕ ХВАТАЕТ ГАРМОНИИ, ПОВЕСЬТЕ В ДОМЕ КАРТИНУ С ИЗОБРАЖЕНИЕМ ПОРХАЮЩИХ БАБОЧЕК. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ИХ БЫЛО ЧЕТНОЕ КОЛИЧЕСТВО.

РАК Жизнь как зебра? А вы будьте хитрее. Дошли до белой полосы — и вдоль, вдоль... Каждое утро выпивайте стакан воды, которой вы перед этим признались в любви. Поблагодарите и попросите водичку навести у вас в организме порядок. Только делайте это искренне! Через месяц обязательно почувствуете, что стали здоровее.

ЛЕВ Не спешите открывать душу первому встречному. Прежде чем делиться своими тайнами, убедитесь, что у собеседника нет корыстных целей. А вот в отношениях с близкими сейчас важно полное доверие. О здоровье: летом все цветет и благоухает, но если вы аллергик, то это не в радость. Поможет справиться с недугом корень сельдерея. Отожмите сок из свежего корня и пейте его по 2 чайн. ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

ДЕВА Утро начинайте с благодарности Богу, высшим силам за то, что начинается еще один день, который может подарить интересные встречи и яркие впечатления. С вами давно ничего подобного не случалось? Значит, непременно произойдет, если вы открыты и готовы принимать подарки судьбы. Полезно гулять под теплым июньским дождем. Воздух после него особенно чист и насыщен кислородом.

ВЕСЫ Пусть цифры в паспорте вас не пугают — ни сегодняшние, ни будущие. Относитесь к возрасту философски. Да, вы не становитесь моложе, но в ваших силах радоваться мелочам, удивляться, учиться новому. А вот потухший взор и равнодушие к жизни прибавляют возраста. Поняли задачу? Со здоровьем серьезных проблем не предвидится. В общем, живите и радуйтесь!

СКОРПИОН Ваша душа должна радоваться независимо от того, чем занимаетесь: работаете, бесцельно бродите в парке, сидите на балконе и наблюдаете за играющими детьми. Это же невероятный кайф — просто жить! А вы грустите... И помните: нет лучшего антидепрессанта, чем хорошая музыка, чашка горячего чая и люди, которым не все равно, что у вас на душе.

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ, КАЖДОЕ УТРО СМОТРИТЕ НА СВОЕ ОТРАЖЕНИЕ В ЗЕРКАЛЕ И ИСКРЕННЕ УЛЫБАЙТЕСЬ ЕМУ В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ МИНУТ. ДУМАЙТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ САМЫЙ СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК.

СТРЕЛЕЦ Не стоит искать справедливости. Помните: каждый человек сам себе режиссер, со своими взглядами на мир. А вот о здоровье придется позаботиться. Пора восстановить микрофлору кишечника. Смешайте в блендере пучок петрушки со стаканом кефира и выпейте перед сном. Для вкуса можно добавить 1 чайн. ложку меда.

КОЗЕРОГ Самое время заручиться поддержкой природы. Отправляйтесь в ближайший парк или лес, найдите уединенное место и обнимите самое здоровое дерево. Если стесняетесь, что вас могут увидеть, хотя бы приложите к нему ладонь и попросите дать вам сил для жизни. И еще пусть на вашем столе будет легкая пища, много зелени и кисломолочных продуктов. Окрошка, зеленый борщ, салаты из свежих овощей — то, что доктор прописал!

ВОДОЛЕЙ Завистники могут выползти из своих укрытий и припомнить все ваши промахи и ошибки, начиная от сотворения мира, ожидая от вас извинений, раздражения и ответного выпада — да хоть какой-то реакции! Но вы можете не платить по этому счету и со спокойной душой, без оглядки на прошлое, жить дальше. Неприятности надо преодолевать с улыбкой на губах!

РЫБЫ Вы перетрудились... Трудоголики чаще лентяев страдают от сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и ожирения. Так что самое время дать себе передышку. Всех дел не переделать. Но и лениться нужно правильно — получать удовольствие от разумного ничегонеделания. И еще: бездельничать лучше лежа на спине — в этом положении лучше думается.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Стихи наших читателей

ПОДАРОК ДЛЯ СЕБЯ...

Ветер демоном крылатым
Потрепал букет из лилий.
Но цветы не виноваты
В том, что их не мне дарили...
Я уже не жду подарка.
И весна прошла грозою...
Мне то холодно, то жарко
Оттого, что ты —
с другою.
И зачем — сама не знаю,
Только ты бы не заметил, —
Слезы пряча, покупаю
Для самой себя букетик.

Н. Окенчиц,
Михайловск,
Ставропольский край

В следующем номере читайте:

✓ **Сам себе доктор**
НЕ ПЛАЧЕМ — ЛЕЧИМСЯ.

✓ **Советы терапевта**
ИММУНИТЕТ — ТОНКАЯ ШТУЧКА.

✓ **На приёме у психолога.**
ПРИДУМАЛ БОЛЕЗНЬ И БОЛЕЮ...

✓ **Для диабетиков.**
ЯЗВА НА НОГЕ.

✓ **Плохо переносите жару?**
ОБМОРОКИ, СУДОРОГИ, ОТЁКИ...

✓ **Ситуация**
СИНЯКАМ НА ТЕЛЕ НЕ МЕСТО.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **128302** экз. Заказ **907**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 12.06.2019 г.
Дата выхода в свет 12.06.2019 г. Подписано в печать 05.06.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 147 302 экз.
Объем 8 п. л.
16+